ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE

Tác giả : Trần Anh Kiệt
Do nhóm Thân hữu Sydney ấn tống
Kỹ thuật và trình bày : Trần Xuân Thưởng - Ảnh bìa : Ngọc Tưởng
In lần thứ nhất tháng 12 năm 1999 (1000 quyển)
In lần thứ hai tháng Tư năm 2000 (2500 quyển)
---o0o---
Nguồn
http://thuvienhoasen.org
Chuyển sang ebook 08-08-2009
Người thực hiện :
Nam Thiên - namthien@gmail.com
Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org

Mục Lục

---o0o---

Lời Cảm Tạ

Tác giả chân thành cảm ơn sự giúp đỡ tận tình của quý thân hữu:
Ông Nguyễn Phú Hữu
Ông Lê Hạ Liên
Ông Nguyễn văn Bon
Đã dành thì giờ quý báu đọc bản thảo và đóng góp rất nhiều ý kiến xây dựng để hoàn thành quyển sách này
Cư sĩ Kỳ Vân
Đã cung cấp tài liệu về quan niệm ăn chay của Đạo Cao Đài và Hòa Hảo
Luật Sư Đào Tăng Dực
Đã giúp thủ tục đăng ký bản quyền.
Bác Sĩ Nguyễn Hữu Minh
Bác sĩ Liêu Vĩnh Bình
Đã viết bài giới thiệu và bài "Vài dòng về quyển sách Ăn Chay và Sức Khỏe".
Đặc biệt chúng tôi xin chân thành cảm tạ quý vị tác giả và nhà xuất bản mà chúng tôi đã tham khảo tài liệu để trích dẫn trong quyển sách này.

---o0o---

Thư Phê Bình và Góp Ý Của Độc Giả

Sau khi phát hành quyển sách ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE, chúng tôi đã nhận được một số thư từ và điện thoại khắp nơi của các thân hữu gọi về

để chúc mừng và nhận định về sự ích lợi của việc ăn chay trong đời sống hàng ngày. Chúng tôi xin thành thật cám ơn tấm chân tình của tất cả quý vị đã ưu ái ngợi khen, bình phẩm và đóng góp ý kiến xây dựng cho quyển sách được càng ngày càng hoàn chỉnh hơn trong những lần tái bản sắp tới.

Để chia xẻ với quý độc giả, chúng tôi xin phép được đăng tải các bức thư này theo thứ tự thời gian nhận được trong dịp ấn hành quyển sách lần thứ hai và xin thành thật cảm ơn sự chỉ giáo chân tình của quý Thân hữu.

---o0o---

Thư của Luật Sư Đinh Sĩ Trang, Brisbane

Thưa ông,

Tôi có nhận được quyển sách ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE do ông soạn rất công phu và ấn tống để khuyến khích đồng bào ăn chay.

Về hình thức, bìa sách trình bày rất đẹp.

Đặc biệt về nội dung, ông đã khuyến khích ăn chay không phải bằng lối nhồi sọ cũ rích: "Tránh sát sanh - Sợ tội",mà bằng những lý luận khoa học, rõ ràng, hữu ích cho người ăn chay bằng cách viện dẫn một số trường hợp điển hình với những nhân vật có thật, hiện còn sống đã hưởng nhận sự lợi ích của ăn chay như thế nào v.v...

Cách ông trình bày sự ích lợi của ăn chay căn cứ trên những sự kiện chính xác và rất khoa học, sẽ lôi cuốn được những người từ trước tới nay ngần ngại không dám (hay không chịu) ăn chay vì họ nghĩ rằng ăn chay sẽ thiếu dinh dưỡng cho cơ thể, hại sức khỏe.

Quyển sách của ông sẽ đánh tan mọi nhận định sai lầm nói trên.

Tôi xin thành thật tán thán việc làm hữu ích và rất công phu của ông và tin rằng quyển sách ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE của ông soạn, sẽ thuyết phục được những người còn do dự chưa chịu ăn chay. Và càng nhiều người tỉnh ngộ chừng nào thì công đức của ông càng to lớn chừng nấy.

Trước thềm năm mới, kính chúc ông và bửu quyến được vạn sự như ý, sức khỏe dồi dào.

Kính thơ

(Đinh Sĩ Trang)

---o0o---

Thư của ông Nguyễn Văn Bon

Giảng Sư Trường Đại Học Western Sydney, Macarthur.

Ông Trần Anh Kiệt kính mến,

Lời nói đầu tiên của tôi là thành thật cám ơn ông đã gởi tặng tôi quyển sách ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE.

Tôi xin xác định rằng bài viết này chỉ là thơ góp ý trong tinh thần xây dựng. Ông xét thấy ý kiến nào cần thiết thì bổ sung cho quyển sách trong các lần tái bản. Nếu xét thấy chưa thực hiện được thì cũng đừng bận tâm.

Sau khi đọc các tài liệu trong quyển sách, tôi rất lấy làm thích thú. Sở dĩ tôi dùng chữ thích thú là vì tôi đang thực hành trường chay và những tài liệu này rất hữu ích cho tôi.

Tôi rất đồng ý với ông là từ ngàn xưa các tôn giáo đã chủ trương ăn chay và dạy tín đồ ăn chay nhằm trưởng dưỡng lòng từ bi và tôn trọng mạng sống của các sinh vật. Các danh nhân trên thế giới từ Đông sang Tây đều quan niệm rằng lòng từ bi và lòng yêu thương các sinh vật là động cơ chủ yếu cho việc trai tịnh. Các tài liệu điển hình đã minh chứng rằng loài vật cũng có lòng từ tâm, có trí thông minh và lòng nhân ái, dám hy sinh cứu người và đồng loại. Các tài liệu này đã hỗ trợ cho chủ trương của các Phong trào Bảo vệ Môi sinh thiên nhiên và Thương Yêu các Loài Cầm Thú, nhằm binh vực sự hiện hữu của các sinh vật đáng thương trên quả địa cầu.

Các nghiên cứu khoa học và các tài liệu y học chứng minh rằng có sự liên hệ giữa ăn chay và sức khỏe của con người. Điển hình là ăn chay sẽ tăng cường sức khỏe cho phụ nữ trong thời kỳ thai nghén. Ăn chay đúng cách sẽ giúp cho con người phòng ngừa được bịnh tật, tăng cường thể lực và kéo dài tuổi thọ. Những tài liệu của các cơ quan y tế đã chứng minh ăn chay không làm cho cơ thể của con người bị suy yếu mà là một phương pháp tự nhiên và

hữu hiệu nhằm thanh lọc các độc tố gây ra cho cơ thể do ăn thịt các động vật. Ngoài ra, kết hợp sự ăn chay và thiền định là một phương pháp rất hữu hiệu để gia tăng sức khỏe, củng cố đặc tính miễn nhiễm của cơ thể, giúp cho cơ thể chống lại một số bịnh tật, kể cả bịnh ung thư.

Thực tế trong đời sống hàng ngày, việc ăn chay trường không phải chỉ dành riêng cho một số tu sĩ của các tôn giáo, mà đây là lối sống bình dị của các danh nhân trên thế giới. Ngày nay việc ăn chay trường đã trở thành lối sống quen thuộc và tự nhiên của nhiều người.

Các nhà y học Đông Tây đã công nhận lợi ích của ăn chay trong việc điều trị các chứng bịnh tim mạch, bịnh tiểu đường, mập phì, ung thư đường ruột vân vân....Các nhà y học đã đồng ý là các bịnh trên phát sinh do con người dùng quá nhiều thịt cá, rượu và thuốc lá.....Những độc tố gây ra do các thức ăn trên làm ô nhiễm và khiến cho một số bộ phận trong cơ thể bị sưng lên, dần dần lan ra phát triển đến các bộ phận khác và gây ra bịnh tật.

Tôi đánh giá cao công trình nghiên cứu của ông. Để minh chứng sự ích lợi của việc ăn chay trong việc điều trị các bịnh hiểm nghèo, tôi xin liên hệ kinh nghiệm bản thân để làm trường hợp điển hình. Cách nay hơn 6 năm, tôi bị chứng viêm gan C (Hepatitis C) vào thời kỳ trầm trọng. Các bác sĩ chuyên khoa tại bịnh viện Westmead (Sydney) đã chẩn đoán và xét nghiệm, xác nhận gan của tôi bị xơ và chức năng của gan bị rối loạn hoàn toàn. Tôi chỉ được điều trị như những bịnh nhân khác. Trong lúc điều trị, tôi giữ trường chay kết hợp với thiền định mỗi ngày. Một phép lạ đã đến cho tôi. Sau một thời gian điều trị và được tái khám, siêu âm, thử nghiệm máu v.v...Các bác sĩ chuyên khoa xác nhận bịnh viêm gan của tôi đã hoàn toàn biến mất. Gan đã trở lại trạng thái bình thường như chưa hề bị mắc bịnh. Siêu vi trùng gây bịnh không còn hiện diện trong cơ thể (HCV = NEGATIVE). Qua 4 lần tái khám, các bác sĩ rất lấy làm ngạc nhiên về kết quả của sự điều trị này. Theo kinh nghiệm cá nhân của tôi, việc ăn chay chỉ là điều kiện cần để điều trị các chứng bịnh hiểm nghèo, nhưng chưa phải là điều kiện đủ. Điều kiện cần và đủ là phải kết hợp cả hai phương pháp ăn chay và thiền định mới công hiệu hơn. Tôi đã áp dụng phương pháp thiền quán Âm thanh Nội tại để thanh lọc các độc tố trong cơ thể. Thể nghiệm cho tôi thấy nhờ các âm thanh như Phạm Âm, Hải Triều Âm, Thắng Bỉ Thế Gian Âm... đã giúp cho việc trị bịnh của tôi được kết quả.

Nếu có điều kiện, tôi đề nghị ông nên sưu tập thêm các trường hợp điển hình lành bịnh nhờ vào ăn chay và thiền định.

Những điều trình bày trong hơn 100 trang sách của ông chắc chắn chưa nói lên hết được sự tương quan giữa ăn chay và sức khỏe của con người. Tuy nhiên những tài liệu trình bày trong quyển sách này rất khoa học và thực tế. Ngoài ra, với lối hành văn giản dị, dễ hiểu kết hợp với cách trình bày in ấn rất mỹ thuật. Quyển sách này sẽ là một tập tài liệu tham khảo hữu ích giúp cho độc giả nghiên cứu và thực hành phương pháp ăn chay để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa bịnh tật.

Trước khi kết thúc, một lần nữa, tôi xin cám ơn và chúc ông thành công trong việc sưu tầm, nghiên cứu nhằm phổ biến những tài liệu hữu ích thiết thực cho mọi người.

Kính

(Nguyễn Văn Bon)

---o0o---

Thư của ông Nguyễn Văn Chấn

cựu Giáo Sư, Sydney

.....Tôi có một nhận xét chủ quan là : Càng lớn tuổi, người ta càng để ý đến vấn đề sức khỏe nhiều hơn. Mọi thay đổi về thời tiết, về ăn uống, về cách làm việc, về nghỉ ngơi v.v...nhất nhất đều ảnh hưởng đến sức khỏe của mình. Tôi thuộc lớp người này nên tôi thích tìm đọc các sách báo về dưỡng sinh, về thể dục, về cách ăn uống... nó hợp với lứa tuổi của mình. Thật khác xa với những ngày còn trẻ, sức sống mãnh liệt, dồi dào nên ít khi màng đến chuyện sức khỏe.

Tôi may mắn được đọc cuốn sách ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE của tác giả Trần Anh Kiệt vừa mới xuất bản gần đây. Đối với tôi, đây là một cuốn sách rất thực tế, với lối hành văn giản dị, dễ hiểu. Sách không mang tính tôn giáo, không lý thuyết rườm rà. Cũng không tuyên truyền hay thuyết phục mọi người ăn chay.

Về nghiên cứu, sưu tầm, gom góp các tài liệu của tác giả thật công phu. Các kết quả cụ thể của những người ăn chay qua những tài liệu trích dẫn cùng với kinh nghiệm của bản thân tác giả là bằng chứng hùng hồn cho thấy việc ăn chay có lợi cho sức khỏe về vật chất cũng như về tinh thần, và còn giúp

tránh được một số bịnh tật. Về mặt vật chất, các thức ăn chay (rau, củ, đậu, cốc loại, trái cây...) chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng không kém gì các thức ăn mặn (thịt, cá, tôm...) mà đôi khi còn trội hơn. Về mặt tinh thần, sự ăn chay giúp con người cải thiện nhiều hơn về mặt đạo đức và củng cố niềm tin.

ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE là cuốn sách rất hữu ích cho mọi người. Nó có sức lôi cuốn và "mời gọi"Ï ăn chay, đó là điều dĩ nhiên. Nhưng ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE vẫn dành cho chúng ta một sự tự do chọn lựa.

Tôi ước mong sẽ có nhiều người đọc quyển ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE rất bổ ích này.

Thân mến

(Nguyễn Văn Chấn)

---o0o---

Vài dòng về Quyển Sách Ăn Chay và Sức Khỏe

Hiện nay số người ăn chay trên thế giới càng ngày càng đông. Đối với người Việt Nam chúng ta, nói đến ăn chay thì thường nghĩ ngay đến đạo Phật hay những người phát tâm tu hành theo Phật Giáo. Nhưng đối với người Tây Phương thì ăn chay là một phương pháp dinh dưỡng mới mẻ được chứng minh bằng những nghiên cứu khoa học rất có lợi ích cho cơ thể và sức khỏe.

Phần đông chúng ta đều cho rằng ăn chay không đủ chất bổ dưỡng và không ngon miệng. Nhưng khi nhìn qua nhìn lại, có lẽ quý vị lấy làm lạ tự hỏi sao càng ngày càng có nhiều người ăn chay như vậy? Câu hỏi ấy đã được tác giả Trần Anh Kiệt trả lời trong quyển sách ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE sau khi ông đã dành ra rất nhiều thời giờ để khảo cứu về vấn đề này. Sách dày 140 trang được phân chia gọn ghẽ rất dễ đọc, từ ĂN CHAY THEO QUAN NIÊM CỦA MỖI THỜI Đại cho đến các bằng chứng khoa học mới nhất về lợi ích của sự ăn chay.

Đối với Phật giáo, ăn chay là thể hiện lòng từ bi vô biên của người con Phật, lòng thương yêu và tôn trọng sự sống của mọi loài, vì biết rằng mọi sinh vật dù lớn, dù nhỏ đều biết đau đớn, đều muốn sống còn. Trong Bản

Tuyên Ngôn Quốc Tế Nhân Quyền có ghi: "ÄMọi người sinh ra đời đều có quyền bình đẳng...."Ï. Trong đạo Phật cũng có Bản Tuyên Ngôn, tuy không ghi chép mà mọi người cùng hiểu là: "ÄMọi loài sinh ra đều có quyền bình đẳng...."Ï. Nếu ta không có quyền giết hay làm tổn thương người khác, thì đối với người Phật tử cũng tương tợ như vậy. Họ tôn trọng sự sống của muôn loài. Ngày nay Bản Tuyên Ngôn Từ Bi của Đức Phật đã từ từ lan tràn ra khắp nơi trên thế giới. Các hội bảo vệ súc vật (Animal Welfare) đã có mặt khắp nơi và tiếng nói của họ được mọi chính quyền tôn trọng lắng nghe.

Dưới con mắt của các nhà khoa học thì "ÄYou are what you eat", có nghĩa là ăn thứ gì thì bạn sẽ thành thứ đó. Cơ thể của chúng ta luôn luôn thay đổi. Mỗi ngày thì một phần trăm số lượng máu trong cơ thể ta bị hủy đi, và 1 phần trăm mới được tạo ra, có nghĩa là sau 100 ngày thì máu ta hoàn toàn mới. Tương tự như vậy, thịt, da, ruột, gan...ngay cả xương là chất rất cứng trong người cũng luôn thay đổi. Những chất liệu cũ được thay thế liên tục bởi các chất liệu mới do ta đem vào hàng ngày. Tôi nhớ lại câu ca dao thuở học trò chúng ta đã học:

....Ước gì anh lấy được nàng
Để anh mua gạch Bát Tràng về xây.
Xây dọc rồi lại xây ngang
Xây hồ bán nguyệt cho nàng rửa chân.

Ôi! Nghe thật là hay, cổ nhân xưa đã chọn lựa kỹ càng. Cái hồ bán nguyệt phải được xây bằng gạch Bát Tràng, là một thứ gạch vô cùng quý giá, để cho người con gái mang đôi chân dính đầy bùn đất nhúng xuống rửa....Còn chúng ta, thử hỏi bạn có chọn lựa chất liệu tinh khiết để xây đắp cho cơ thể của bạn không? Nếu chúng ta hay ăn thịt chó, thịt trâu, thì một phần cơ thể của chúng ta sẽ được làm ra bằng chất liệu đó. Nên nếu có ai khôi hài gọi mình là "Äđồ trâu chó"Ï thì dưới cái nhìn bằng con mắt khoa học cũng chẳng sao đâu, phải không bạn?

Những người ăn chay là những người đã biết chọn lựa các chất liệu tinh khiết của đất trời mà bồi đắp cho cơ thể mình, vì cây cỏ được tạo thành bởi sự hấp thụ năng lượng ánh sáng từ mặt trời hòa với những phân tử nước trong sạch.

Về phương diện y khoa, thì các vị bác sĩ thường khuyên bịnh nhân ăn càng ít chất thịt càng tốt, đôi khi cấm ăn cả thịt nếu bạn bị bệnh thống phong (Gout) nặng. Xin chú ý là khi bác sĩ dùng chữ thịt không phải chỉ nói riêng thịt heo,

thịt bò thôi, mà chữ thịt ở đây bao gồm luôn thịt của tất cả sinh vật như cá, tép, mực, ếch...và ngay cả trứng nữa. Hay nói đúng hơn, chữ thịt đồng nghĩa với chữ protein động vật là các chất đạm, chất thịt của mọi sinh vật. Bạn có biết ngày nay những con gà, bò, heo... đều bị bắt uống thuốc hoặc chích thuốc cho chúng lớn thật nhanh, cộng thêm vào đó vô số các hóa chất được cho thêm vào thức ăn của chúng. Thuốc và các hóa chất này vẫn còn tồn tại sau khi con vật đã bị làm thịt. Nếu bạn ăn những miếng thịt này có phải bạn đã gián tiếp đưa vào cơ thể những hóa chất hay thuốc nói trên không? Quý vị còn nhớ bệnh Bò Điên xảy ra ở Anh Quốc là do họ cho những con bò ăn bộ đồ lòng của những con bị bệnh. Đến khi ta ăn thịt của những con bò này là ta gián tiếp ăn bộ đồ lòng của những con bệnh, cho nên ta sẽ bị bệnh Bò Điên. Vì lẽ đó, nên cả Âu Châu đã cấm nhập cảng thịt bò Anh Quốc, và đã làm cho kỹ nghệ nuôi bò của nước này gần bị phá sản.

Các cuộc nghiên cứu gần đây cho thấy ăn nhiều thịt sẽ tạo ra nhiều phân tử Aminoacids độc hại là mầm móng gây ra một số bệnh ung thư. Trong bài XI, phần thứ hai của quyển sách: CƠ QUAN Y TẾ ANH QUỐC KHUYẾN CÁO, ĂN THỊT NHIỀU SẼ BỊ BỊNH UNG THƯ, tác giả Trần Anh Kiệt đã viết: "ÄGiáo sư Bruce Amstrong, thuộc hội đồng nghiên cứu bệnh ung thư của trường Đại Học New South Wales khuyến cáo rằng, chỉ có cách duy nhất để ngăn ngừa sự nguy hiểm của bệnh ung thư là phải ăn nhiều rau cải và trái cây trong khẩu phần hàng ngày"Ï.

Tóm lại ăn chay là một điều rất tốt cho thân thể, là một việc nên theo. Tuy nhiên quý vị nên học hỏi kinh nghiệm của những người đi trước, để có một khẩu phần ăn chay đầy đủ và bổ dưỡng, nhất là học cách nấu nướng sao cho ngon miệng thì ăn chay mới hấp dẫn phải không quý vị? Hy vọng một ngày gần đây tác giả Trần Anh Kiệt sẽ nghiên cứu và cho ra đời một quyển sách "Cách Nấu Thức Ăn Chay Ngon Miệng"Ï thì tuyệt lắm!

Sydney, ngày 02 tháng 04 năm 2000

Bác sĩ Liêu Vĩnh Bình
(Chủ Nhiệm kiêm Chủ Bút

Tạp Chí Y HỌC & ĐỜI SỐNG, Úc Châu).

---o0o---

Lời Giới thiệu

Nhân loại đang chuẩn bị bước sang một thiên niên kỷ mới với nhiều hy vọng nhưng cũng không kém phần âu lo. Hy vọng một thế giới hòa bình thịnh vượng, mọi người có được một cuộc sống khỏe mạnh an vui trong vô vàn tình thương.

Về phương diện vật chất, con người tiến bộ rất nhanh, đã đem lại cho cuộc sống của chúng ta rất nhiều tiện nghi trong các lãnh vực như ăn ở, di chuyển, thông tin, liên lạc, giải trí v.v...

Tuy vậy nhân loại vẫn có nhiều lo âu vì chiến tranh vẫn còn, thiên tai dồn dập, nghèo đói vẫn tiếp diễn và nhất là những bệnh hiểm nghèo càng gia tăng. Các nhà nghiên cứu tìm thấy rằng những chứng bệnh như áp huyết cao, bệnh tim mạch, ung thư vân vân có tỷ lệ cao ở những quốc gia tiêu thụ nhiều thịt, so với những nơi dùng nhiều rau cải và hoa quả.

Để giải tỏa phần nào những lo âu đó, chúng ta có thể tìm sự giải đáp trong quyển "ÄĂn Chay và Sức Khỏe"Ï này.

Tác giả đã giải thích tường tận, trưng dẫn những kết quả cụ thể và xác thực về việc ăn chay. Khoa học đã chứng minh ăn chay đầy đủ và đúng cách, chúng ta vẫn khỏe mạnh và nhất là phòng ngừa được nhiều bệnh hiểm nghèo.

Ngoài ra tác giả đã sưu tập rất công phu một số tài liệu quý giá về tâm linh, nó sẽ hỗ trợ cho việc ăn chay được dễ dàng một cách tự nhiên, rất đáng để cho chúng ta suy ngẫm. Hơn nữa tác giả cũng có sưu tập những lời vàng ngọc của Thánh Nhân và của các danh nhân thế giới. Đó là những ngọn đuốc soi đường cho nhân loại tiến đến một thế giới tốt đẹp về mọi mặt mà chúng ta hằng mơ ước.

Xin chân thành cảm ơn tác giả.

Với lòng nhiệt thành, tôi xin giới thiệu đến quý độc giả quyển sách này và ước mong rằng nó sẽ giúp ích phần nào cho cuộc sống của quý vị.

Trân trọng

Sydney, ngày 21 tháng 11 năm 1999
Bác sĩ NGUYỄN HỮU MINH

---o0o---

Lời Nói Đầu

Lúc còn bé, tôi thường theo cha mẹ đến chùa để lễ Phật, sau đó được thưởng thức các món ăn chay ngon lành do quý vị tín nữ khéo tay nấu nướng. Chùa chiền sau những ngày lễ lạc linh đình, đã trở lại cảnh vắng lặng bình thường. Quý tăng, ni và chư vị Phật tử đến chùa để công quả sống những chuỗi ngày bình dị, vui cùng câu kinh tiếng kệ và an nhiên với những bữa ăn đơn giản bằng dưa, cà, rau, trái.

Khi còn ở trong nước, tôi cho rằng ăn chay chỉ là cách thức ăn uống thanh đạm của những bậc tu hành để tránh không bị phạm vào giới cấm sát sanh theo quy luật của nhà Phật. Ăn chay chỉ gồm toàn những thức ăn thảo mộc nên không đầy đủ sinh tố và khoáng chất cần thiết cho cơ thể của con người. Do đó chúng ta sẽ bị yếu đuối và không đủ sức khỏe để làm việc, nhất là không thể đảm đang các công việc nặng nhọc. Thậm chí cũng còn có thể làm cho con người khó tránh được những bịnh tật nguy hiểm. Đa số Phật tử, có lẽ cũng đồng một quan niệm như vậy, cho nên dù đã thọ Tam quy ngũ giới rồi, nhưng vẫn còn e ngại, nên đã nửa chừng bỏ cuộc, không còn ăn chay nữa hoặc đã trở lại cách thức ăn chay định kỳ.

Tuy nhiên sau biến cố lịch sử 30 tháng 4 năm 1975, gia đình chúng tôi đã may mắn vượt biển thành công và được định cư tại Úc. Có cơ hội đọc được sách báo nước ngoài, tôi mới hiểu rằng ăn chay ngày nay không còn có ý nghĩa quanh quẩn trong vấn đề quy luật tôn giáo mà nó có liên hệ mật thiết đến việc bảo vệ sức khỏe và phòng ngừa một số bệnh tật.

Một hôm cách nay đã lâu, các con tôi tan học về, có trao cho tôi một quyển sách nhan đề là The Higher Tastes (Những khẩu vị Cao Quý) và bảo rằng do các ông Đạo Hare Krishna cho chúng nó. Tôi vốn có thành kiến không mấy ngưỡng mộ đối với các ông đạo này nên không màng để ý tới quyển sách đó. Tuy nhiên một bữa nọ tôi lục lạo kệ sách để sắp đặt lại cho đàng hoàng. Tôi vô tình nhặt lại quyển sách ấy và cố ý đọc thử một vài trang để xem những gì đề cập trong đó. Tôi thấy nội dung cũng khuyên mình ăn chay, làm lành lánh dữ và mở rộng lòng từ bi bác ái cũng như nói đến luân hồi, nhân quả và nghiệp báo...giống như giáo lý nhà Phật. Tín đồ của đạo này cũng có một nếp sống đạo đức hiền lương, dạy dỗ con cái đàng hoàng mẫu mực. Đối với họ, ăn chay không là một thứ giáo lý suông mà phải tuân hành một cách nghiêm chỉnh. Hàng tuần họ thường tổ chức các buổi giảng pháp và khoản đãi cơm chay miễn phí cho công chúng để giới thiệu sự ăn chay

không những chỉ nhằm mục đích để trưởng dưỡng lòng từ bi mà còn có tính cách dinh dưỡng nữa. Từ đó quan niệm của tôi đã thay đổi hoàn toàn, đồng thời có thiện cảm đối với quý vị tu sĩ của đạo Hare Krishna. Tôi cố gắng tìm đọc thêm những tài liệu mà quyển sách này đã tham khảo tiêu biểu như quyển Diet For A New America (Phương pháp ăn uống cho một nước Hoa Kỳ Mới) của John Robbins, các quyển sách và tạp chí xuất bản định kỳ của Hội Sức Khỏe Tự Nhiên (Natural Health Association) và Hội Ăn Chay (Vegetarian Society) tại Úc Châu. Để chia xẻ những tài liệu quý báu mà tôi đã sưu tập được với qúy vị độc giả, tôi đã soạn lại thành các bài ngắn gọn và đã đăng trên các tạp chí định kỳ Chánh Tâm của Chùa Phật Đà ở Brisbane và tạp chí Phước Huệ Công Đức Tòng Lâm của Chùa Phước Huệ tại Sydney, đồng thời cũng gởi cho chương trình phát thanh Tiếng Gọi Tình Thương của Hội Quốc Tế Thanh Hải Vô Thượng Sư trung tâm Sydney để phổ biến rộng rãi. Để tiện lợi, nay tôi sắp xếp các tài liệu này lại thành tiết mục đàng hoàng và in thành sách để cống hiến quý vị tín hữu tùy nghi suy nghiệm.

Cách đây hơn 2 ngàn 5 trăm năm, khi nền văn minh khoa học vẫn còn ẩn tàng trong bóng tối, Đức Từ Phụ Thích Ca Mâu Ni Phật đã bảo trong một chén nước có vô vàn vi sinh vật (vi khuẩn), thì Ngài há lại chẳng biết ăn chay là thói quen ăn uống thích hợp với cơ thể của con người, gia tăng sức khỏe và phòng ngừa được các loại bệnh tật. Chính vì thế, chúng tôi hy vọng với sự đóng góp nhỏ bé của quyển sách này sẽ mang đến cho quý vị độc giả và quý vị tu hành một sự vững tâm hơn trong vấn đề ăn chay và trì giới.

Sau hết tôi xin chân thành cảm tạ quý thân hữu và quý đồng hương đã khuyến khích tinh thần, đóng góp ý kiến và giúp đỡ phương tiện để chu toàn việc ấn tống quyển sách này một cách hoàn mỹ. Đồng thời kính xin quý vị thức giả bốn phương vui lòng chỉ giáo cho những điều thiếu sót và bổ túc thêm tài liệu để quyển sách này sẽ được hoàn chỉnh hơn trong những kỳ tái bản sắp tới.

Tôi cũng không quên thân thương gởi lòng trìu mến đến vợ và các con của tôi đã dành cho tôi thì giờ quý báu, bổ túc kiến thức chuyên môn và phụ trách kỹ thuật để quyển sách này được chào đời một cách tốt đẹp.

Viết tại Sydney tháng 10 năm 1999

Trần Anh Kiệt

---o0o---

PHẦN MỘT - ĂN CHAY THEO QUAN NIỆM CỦA MỖI THỜI ĐẠI

Bài I - ĂN CHAY VÌ LÒNG THƯƠNG YÊU LOÀI VẬT

Hiện nay một số nhà truyền giáo trên thế giới vẫn còn rao giảng với tín đồ của họ rằng "loài vật là những cái máy không linh hồn và không cảm giác". Do đó người ta có thể sát sinh các loại động vật một cách vô tội vạ để lấy thịt cung cấp cho thị trường tiêu thụ. Tại một số quốc gia trên thế giới, người ta còn lập ra các hội hoặc câu lạc bộ săn bắn. Họ coi việc đi săn như một môn thể thao hay một trò vui tiêu khiển. Ở Úc Châu có câu lạc bộ săn bắn vịt trời. Hàng năm nhân đến mùa vịt trời tụ hội về, các xạ thủ thi đua nhau bắn chúng để xem ai đạt được thành tích kỷ lục, rồi vứt bỏ các xác của vịt trời ấy một cách tàn nhẫn và hoang phí mà không hề lấy thịt.

Tuy nhiên phong trào bảo vệ môi sinh và thương yêu cầm thú đã ra đời. Họ cố gắng tranh đấu bằng mọi phương tiện truyền thông, báo chí vân vân nhằm bênh vực sự hiện hữu của các sinh vật đáng thương này trên quả địa cầu. Ông John Robbins, tác giả quyển Diet For A New America (Phương pháp ăn uống cho một nước Hoa Kỳ mới), một quyển sách thuộc hàng bán chạy nhất hiện nay trên thế giới đã có số phát hành trên 450 ngàn quyển, đã phản bác luận điệu vô ý thức và đầy bạo lực trên đây bằng những câu chuyện thật mà ông đã sưu tầm được qua các phóng sự của báo chí khắp nơi. Chuyện của ông kể thì nhiều, nhưng chúng tôi chỉ trưng dẫn ra đây một vài sự kiện tiêu biểu để quý độc giả tiện việc suy xét.

---o0o---

1. Cá Heo Cứu Người

Vào năm 1971, cô Yvonne Vladislavich đã lái thuyền buồm vượt đại dương. Đến vùng biển Ấn Độ thì tàu của cô bị lâm nạn. Mạn thuyền bị bể, nước tràn vào và dần dần chìm xuống đáy biển. Nơi Yvonne bị đắm thuyền là vùng biển rất nguy hiểm vì có nhiều cá mập sinh sống. Trong khi đang vật lộn với sóng to gió lớn thì bất thình lình một cái phao từ dưới đáy biển trồi lên và nâng thân hình của cô nổi lềnh bềnh trên mặt nước. Cô quan sát và rất ngạc nhiên khi biết rằng đây không phải là một cái phao mà chính là một con cá heo to lớn đang thực hiện việc cấp cứu. Ngoài ra còn có hai con cá heo khác bơi chung quanh để che chở cho cô khỏi bị tấn công bởi đàn cá

mập quái ác. Ba con cá heo đó cứ thế mà bảo vệ cô và từ từ đưa cô đến một cái phao lớn mà người ta dùng để làm dấu hải phận để cô bám chặt vào một cách an toàn. Sau khi Yvonne được một tàu hải hành cứu thoát, người ta kiểm chứng biết được từ chỗ cô được đàn cá heo bảo vệ đến cái phao an toàn có khoảng cách dài trên 200 hải lý.

Ngoài ra vào ngay 28 tháng 5 năm 1978, một chiếc tàu biển gồm bốn thủy thủ đã bị thất lạc ở ngoài khơi đảo Dassen thuộc quốc gia Nam Phi vì bị sương mù dầy đặc. Họ rất lo sợ vì biết rằng tàu đang trôi giạt trên vùng biển có nhiều đá ngầm hiểm trở. Trong lúc mọi người đang âu lo để tìm phương thoát hiểm thì bỗng thình lình tàu của họ bị húc nhẹ và bị đẩy đi theo một hướng khác nên may mắn thoát ra khỏi vùng sương mù bao phủ. Ra nơi quang đãng, mọi người trông thấy một đàn cá heo đang đẩy mạnh chiếc tàu về nơi an toàn. Sau đó chúng phóng lên khỏi mặt nước và nhào lộn nhiều vòng như hân hoan bái biệt mọi người rồi biến dạng vào lòng biển cả.

---o0o---

2. Rùa Biển Cứu Người

Một câu chuyện khác vào năm 1975, một chiếc tàu bị đắm ở ngoài khơi hải phận Manilla, thủ đô của nước Phi Luật Tân. Mọi người trên tàu nhốn nháo dành giựt xuống bè cấp cứu. Một người đàn bà chẳng may không còn chỗ trên bè và đang vẫy vùng trên sóng nước trong tình trạng vô cùng nguy ngập. Bỗng người ta trông thấy một con rùa biển bơi nhanh về phía nạn nhân tuyệt vọng đó. Như may mắn vớ được phao cấp cứu, người đàn bà này bèn bám chặt trên lưng rùa một cách an toàn. Suốt hai ngày liền, rùa đã nhịn ăn để làm phao cấp cứu cho nạn nhân được sống sót. Sau cùng người đàn bà này đã được cứu thoát bởi một chiếc tàu biển khác. Có người lầm tưởng rằng nạn nhân được sống sót là nhờ bám vào một vật nổi ở trên biển. Đến khi người đàn bà được vớt lên tàu rồi, mọi người mới trông thấy rõ rùa biển trồi lên trên mặt nước, vờn qua vờn lại nhiều vòng rồi mới biến dạng vào lòng đại dương.

Theo sự nghiên cứu của nhà sinh vật học Henry Bergh, rùa biển này là loài động vật sống lâu năm trên thế giới. Có con đã sống trên 600 năm. Thịt của nó rất quý và rất đắt tiền. Một số tàu đánh cá đã bắt được những con rùa biển này, đâm thủng mai của nó rồi xỏ dây lôi theo sau con tàu, hành hạ và bỏ đói chúng sau bao chặng đường thủy lộ, trước khi thịt của chúng được hân hạnh xuất hiện trên dĩa của những bàn tiệc sang trọng trong các nhà hàng quốc tế.

Đáng tiếc thay! Loài người chúng ta đã trả ơn những nghĩa cử cao đẹp đó bằng cách hành xử không tương xứng như thế.

---o0o---

3. Chim Hoàng Oanh Cứu Chủ

Vào năm 1950, một cụ bà hiền lành cư ngụ tại thị trấn Hemingtage được nhiều bạn láng giềng cảm mến và gọi cụ một cách thân mật là cụ Tess. Cụ sống cô đơn trong một căn nhà cũ kỹ nên nuôi một con mèo và một con chim hoàng oanh để làm bạn hầu vơi bớt nỗi quạnh quẽ. Người ta không biết cụ có con cái gì không ngoại trừ người cháu gái ở cách nhà cụ vài trăm mét thường hay tới lui thăm viếng.

Một đêm nọ, vợ chồng người cháu gái bị đánh thức bởi tiếng vỗ cửa ở bên ngoài. Người chồng lười biếng bảo: "Gió phe phẩy cành lá các cây kiểng ngoài sân đó mà", rồi kéo chăn trùm lên tiếp tục ngủ nữa. Tuy nhiên tiếng vỗ cửa càng ngày càng dồn dập và khẩn cấp hơn. Người cháu gái bèn xuống giường và đến vén màn cửa sổ để xem việc gì động tịnh ở bên ngoài. Cô rất lấy làm ngạc nhiên khi trông thấy con chim hoàng oanh của bà cô mình đang xòe đôi cánh đập mạnh vào kính cửa sổ. Cô giục chồng: "Chắc có việc gì xảy ra ở nhà cô của mình nên con chim hoàng oanh mới bay đến vỗ cửa nhà mình một cách khẩn cấp như thế". Người chồng bèn tung chăn xuống giường và vội vàng đưa vợ đến nhà người cô trong khi con chim hoàng oanh đã sải cánh rớt độp xuống khung cửa sổ mà chết vì quá kiệt sức. Đến nơi, hai vợ chồng người cháu mới phát giác cô mình đã té, nằm bất tỉnh trên sàn nhà với mình mẫy bê bết máu. Nếu không nhờ sáng kiến của con chim hoàng oanh bay đi cấp báo thì vợ chồng người cháu gái đâu có đến kịp thời để cấp cứu, thì biết đâu cụ Tess đã chết từ lúc nào rồi.

---o0o---

4. Loài Vật Cũng Có Tình Mẫu Tử

Ngoài ra tại Úc Châu, vào năm 1998, theo tin tức báo chí và đài truyền hình ở Sydney loan tải, một dã nhân cái tại sở thú Taronga đã bỏ ăn bỏ uống và vô cùng buồn thảm trong nhiều ngày liên tiếp trước cái chết của dã nhân con.

Frala là tên của dã nhân cái được các nhân viên sở thú đặt cho. Nó thuộc giống dã nhân ở vùng đồng bằng và được đưa từ một sở thú khác ở Hòa Lan

về sở thú Taronga tại Sydney để tiếp tục nuôi dưỡng. Khi thấy con dã nhân cái 17 tuổi này có thai, các nhân viên trách nhiệm ai nấy cũng đều vui mừng vì biết rằng nó đã thích ứng với cách thức nuôi dưỡng của họ.

Frala sinh ra một dã nhân con bé bỏng. Đây là đứa con thứ ba của Frala và là đứa con thứ bảy của dã nhân đực Kibau do nhân viên sở thú Taronga cho lai giống trong điều kiện tự nhiên ở Úc. Khi dã nhân con này được 3 tuần tuổi, thì nó chết một cách đột ngột vào cuối tháng 3 năm 1998 khiến cả bầy dã nhân nói chung và Frala nói riêng đau khổ vô cùng. Người ta chưa từng thấy loài khỉ hay dã nhân khóc bao giờ. Nhưng cử chỉ đau buồn của một người mẹ mất con đã biểu lộ một cách rõ rệt ở Frala bằng cách ôm chặt xác chết của đứa con vào lòng trong suốt 3 ngày liền và bỏ ăn bỏ uống. Sự kiện này đã làm cho nhân viên sở thú nào trông thấy cũng đều mũi lòng. Vì tôn trọng tình mẫu tử và để chia xẻ sự mất mát một đồng loại của bầy dã nhân, các nhân viên sở thú bèn che kín chuồng lại để chúng được tự do thích ứng với hoàn cảnh đau buồn. Ba ngày sau, khi họ đến mở cửa chuồng, Frala nguôi ngoai được đôi chút. Nhưng nó không ra ngoài cùng đàn mà lặng lẽ chui vào chuồng nằm ngủ. Các nhân viên trách nhiệm cũng đặc biệt quan tâm đến dã nhân đực Kibau để tránh gây thêm đau buồn cho nó.

Suốt mấy ngày liền, nhân viên sở thú cũng cảm thấy xót xa vì đã mất đi một con vật thân thương do chính bàn tay họ đã nhiều ngày săn sóc. Nhiều cú điện thoại và nhiều thư chia buồn cũng đã được gởi đến từ những người thương yêu súc vật để chia xẻ sự mất mát này với Ban Giám Đốc và nhân viên của sở thú Taronga.

Qua những sự kiện trình bày trên đây, chúng ta thấy loài vật cũng có tình cảm, trí thông minh, lòng nhân ái và saün sàng xả thân để cứu nguy tánh mạng của những chủng loại khác. Chính vì thế mà Đức Phật đã dạy chúng ta phải ăn chay để trì giới sát hầu tôn quý sinh mạng của tất cả mọi chúng sinh. Vì thế chúng ta nên thương yêu loài vật vì chúng cũng được Tạo Hóa sinh ra và có quyền bình đẳng để hiện diện trên quả địa cầu này. Cũng cùng một lý tưởng cao đẹp đó, các hội Bảo vệ Môi sinh Thiên nhiên và Thương yêu loài vật khắp nơi trên thế giới cổ động mọi người ăn chay, có nơi còn chống báng cả việc sử dụng lông thú vật để may áo nữa.

---o0o---

Bài II - ĂN CHAY ĐỂ KIẾN TẠO MỘT XÃ HỘI HOÀ BÌNH

Nếu nhân loại trên toàn thế giới đều ăn chay trường, không nghĩ ngợi gì tới chuyện sát sanh những động vật khác. Có lẽ cuộc sống của chúng ta đã có một bộ măt tốt đẹp. Mọi người đều sống trong sự thanh bình, không lòng sân hận, chém giết lẫn nhau. Ông Alvin Toffler đã viết trong một quyển sách xuất bản hồi năm 1975 và đề nghị những biện pháp để giải quyết nạn khủng hoảng lương thực tại một số quốc gia đói nghèo trên thế giới. Ông ao ước sẽ có một tôn giáo nào đó ở phương Tây dấy lên phong trào chống đối và lên án gắt gao việc sát hại súc vật với một số lượng khổng lồ dể làm thực phẩm cho dân chúng. Số lượng ngũ cốc không còn dùng vào việc chăn nuôi nữa có thể thỏa mãn sự dinh dưỡng cho loài người trên toàn thế giới.

---o0o---

Ăn Chay Để Giải Quyết Nạn Nghèo Đói

Chuyên gia nghiên cứu thực phẩm More Lappé, tác giả quyển sách bán chạy hiện nay Diet For A Smaller Planet (Phương pháp ăn uống cho một quả tinh cầu nhỏ), đã xuất hiện trong một cuộc phỏng vấn trên đài truyền hình gần đây rằng: "ÄChúng ta có thể ví một miếng thịt bò như một chiếc xe hơi Cadillac"Ï. Bà giải thích tiếp: "ÄĐiều tôi muốn nói là ở xứ Mỹ hiện thời, người ta thi đua nhau sắm những chiếc xe hơi uống xăng như hạm chỉ vì giá nhiên liệu ở đó rất rẻ. Cũng như họ đã dùng biết bao số lượng ngũ cốc để chăn nuôi cũng chỉ vì giá ngũ cốc thật rẻ mà thôi"Ï.

Theo những chứng liệu cung cấp bởi Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, trên 90 phần trăm tổng sản lượng thóc lúa tại Mỹ được dùng vào kỹ nghệ chăn nuôi thay vì dùng để xuất khẩu cứu giúp những dân tộc nghèo đói. Trong các bữa ăn thường nhật của người dân Mỹ và các nước Tây Phương lúc nào cũng thấy đầy dẫy những thịt. Người ta dùng nông phẩm để chăn nuôi thật là một điều vô cùng lãng phí. Cũng do tài liệu của Bộ Nông Nghiệp Mỹ thì người ta phải mất tới 16 cân lúa mì để chăn nuôi gia súc mà chỉ thu vào không đầy 1 cân thịt.

Tiến sĩ Aarol Altshul, trong quyển Protein: Their Chemistry and Politics (Protein: Hóa Học và Chính Trị) đã viết: "Nếu chúng ta sử dụng một diện tích đất 1 mẫu Anh (4046m2) để trồng hoa màu cung cấp lương thực cho người ăn chay, ta sẽ được một sản lượng gấp 20 lần nếu dùng dất ấy để chăn nuôi súc vật lấy thịt. Hiện nay tại Hoa Kỳ, phân nửa diện tích đất để trồng trọt được dùng để sản xuất thực phẩm gia súc. Tôi nghĩ rằng nếu toàn thể đất

đai canh tác trên quả địa cầu này đều được dùng để sản xuất nông phẩm cho loài người thì chúng ta sẽ có khả năng cung ứng đầy đủ lương thực cho 20 tỷ dân số trên thế giới một cách dễ dàng".

Do những sự kiện trình bày trên đây, các chuyên gia lương thực trên thế giới bảo rằng nạn đói ngày nay không còn là một mối đe dọa trầm trọng nữa. Người ta không nên e sợ nạn nhân mãn mà đi khuyến khích việc phá thai, khiến hàng năm có đến 50 triệu thai nhi trên toàn thế giới đã bị giết một cách oan uổng khi chúng chưa được hân hạnh cất tiếng khóc chào đời. Nếu tính quân bình theo tổng sản lượng nông phẩm trên toàn thế giới cho mỗi đầu người thì ngày nay được coi như không còn xảy ra các nạn đói nữa. Nhưng điều dó chỉ là một ảo tưởng. Trong một bản tường trình đọc trước Hội Nghị Lương Nông Quốc Tế tại La Mã hồi năm 1974, ông René Dumont, một chuyên gia nông học của viện Đại Học Nông Nghiệp Pháp đã phát biểu rằng: "Chính những bữa ăn thịnh soạn đầy thịt của những người giàu có đã gây ra nạn đói kém cho những người nghèo khổ". Tình trạng lãng phí nông phẩm trầm trọng như thế phải được chấm dứt bằng cách chính quyền tại mỗi nước nên áp lực các kỹ nghệ gia chăn nuôi không được dùng thóc lúa để làm thực phẩm gia súc và phải hạn chế trại chăn nuôi đến mức tối thiểu.

---o0o---

Sự Ích Lợi Của Những Con Bò Còn Sống

Một con bò còn sống sẽ cung cấp được nhiều lương thực hơn là một con bò đã bị giết để lấy thịt. Bò sống có thể cung cấp nguồn thực phẩm dồi dào và liên tục chứa nhiều chất protein cao như sữa, bơ, phó mát, sữa chua v.v... Năm 1971, ông Stewart OdendỖhal của trường Đại học Missouri đã hướng dẫn một phái đoàn nghiên cứu về chăn nuôi sang Bengal (Ấn Độ). Ông quan sát thấy rằng ở đây người ta không nuôi bò bằng thóc lúa mà chỉ cho ăn bằng rơm, rạ, xác mía và cỏ. Nhưng trớ trêu thay, ở Ấn Độ lại thường xảy ra nạn đói kém. Sự thiếu hụt lương thực tại Ấn Độ không phải vì nhân dân xứ này thờ bò nên không giám giết bò để ăn thịt, mà chính vì thiên tai hạn hán và những cuộc khởi loạn chính trị xảy ra liên miên. Ngày nay Ấn Độ được coi như là đã vượt qua tình trạng thiếu ăn trong dân chúng. Trong một báo cáo đọc trước Quốc hội Ấn hồi tháng 2 năm 1980, các chuyên gia nông học đã kết luận: "Ấn Độ ngày nay đã tự sản xuất đầy đủ lương thực để cung ứng cho nhu cầu của nhân dân trong nước".

Bò sống cung cấp cho chúng ta sữa và những phó sản của sữa một cách liên tục. Đây là những thực phẩm có phẩm chất bổ dưỡng cao. Ở Hoa Kỳ sản

phẩm của sữa rất dồi dào. Đôi khi người ta còn muốn hạn chế bớt việc sản xuất. Dân biểu Sam Gibbons của tiểu bang Florida gần đây đã báo cáo lên Quốc hội rằng chính phủ hiện nay đang bị bắt buộc phải dự trữ sản lượng của sữa trên mức an toàn. Ông bảo với các đồng viện: "Chúng ta hiện nay đang quản thủ đến 440 triệu cân bơ, 545 triệu cân phó mát và 765 triệu cân sữa bột. Hàng tuần mức tồn kho vẫn còn tăng lên 45 triệu cân. Thực ra chỉ cần 10 triệu con bò sữa như thế tại Hoa Kỳ đã cung cấp một sản lượng sữa và phó sản của sữa dư thừa như vậy, khiến thỉnh thoảng phải xuất kho hàng triệu cân để cung cấp hoặc viện trợ cho những dân tộc nghèo đói. Đây là một bằng chứng hùng hồn cho thấy rằng giá trị của những con bò còn sống ích lợi hơn những con đã bị giết chết để lấy thịt.

Hiện nay trên thế giới, người ta đã thành lập những phong trào bảo vệ môi sinh, những phong trào chống đối việc sát hại các loại cá voi, cá heo và hải cẩu vân vân. Hiện cũng có một số phong trào thương yêu loài vật nhằm chống đối việc sát hại động vật để làm thực phẩm cho con người, trong số đó có nữ minh tinh điện ảnh đã một thời nổi tiếng của nước Pháp là Brigit Bardo.

Những ai có dự phần vào kỹ nghệ chăn nuôi để sản xuất thịt thì mới lo âu khi thấy khuynh hướng ăn chay càng ngày càng lan rộng trên thế giới. Tháng 6 năm 1977, tạp chí thương mại tại Hoa Kỳ có tên là Farm Journal, trong mục lá thư chủ nhiệm đã viết: "Ai là kẻ chống đối lại danh từ thơm tho của thịt?" Tạp chí này còn kêu gọi các nhà chăn nuôi chung góp một số tiền đến 40 triệu đô la để quảng cáo việc tiêu thụ thịt hầu giữ vững giá cả của thịt trên thị trường.

---o0o---

Ăn chay sẽ tránh được sự hư hại môi sinh

Ngày nay chúng ta phải trả một giá thật đắt cho sự ăn thịt là đã làm hư hoại môi sinh thiên nhiên hữu ích cho nhân loại. Cơ quan nghiên cứu về Nông Học Hoa Kỳ đã chỉ trích về những chất cặn bã do các lò sát sinh thải ra đã làm dơ bẩn sông lạch. Nguồn nước tinh khiết còn bị cạn dần do việc sử dụng một cách phí phạm bởi những lò sát sinh đó. Trong quyển Population, Resources and Environment (Dân số, Tài nguyên và Môi sinh), Paul và Anne Ehrlich đã so sánh: "Để thu hoạch 1 cân lúa mì, chúng ta chỉ cần 60 cân nước. Nhưng nếu muốn sản xuất được 1 cân thịt, chúng ta phải cần tiêu thụ từ 2500 đến 6000 cân nước"Ï. Năm 1973, tờ New York Post đã tiết lộ một tin động trời. Một lò sát sinh lớn tại Mỹ chuyên cung cấp thịt gà đã sử

dụng tới 100 triệu gallons nước mỗi ngày, tương đương với lượng nước cung cấp cho một thành phố có 25 ngàn dân cư.

---o0o---

Ăn chay có thể tránh mọi xung đột xã hội

Như chúng tôi đã trình bày ở trên, sản xuất nông phẩm để làm lương thực cho loài người, chúng ta chỉ cần một diện tích đất đai tương đối nhỏ. Nhưng nếu muốn sản xuất nông phẩm để cung ứng cho kỹ nghệ chăn nuôi thì nhu cầu đồng cỏ và diện tích đất đai phải vô cùng rộng lớn. Vì lẽ ấy mà từ ngàn xưa đã xảy ra các cuộc tranh chấp lãnh thổ giữa các quốc gia với nhau. Một cuộc nghiên cứu được đăng tải trong quyển The Plant Foods For Human Nutrition (Thức ăn cây cỏ cho sự dinh dưỡng của loài người) đã so sánh: "Trên cùng một diện tích đất một mẫu Anh, chúng ta trồng nông phẩm để làm lương thực thì nó sẽ cung cấp một tỷ số chất protein nhiều gấp 5 lần so với dùng đất ấy để chăn nuôi lấy thịt. Nếu trồng đậu chúng ta sẽ được chất protein gấp 10 lần và nếu trồng cải spinach thì lượng chất protein sẽ gấp 28 lần nhiều hơn". Qua lịch sử cổ đại của Hy Lạp, nhà triết học nổi danh Socrates đã từng khuyên bảo loài người nên ăn chay. Đó là một phương cách khôn ngoan mà con người đã tận dụng tài nguyên phong phú do nguồn thực phẩm nông nghiệp cung cấp. Ông nhấn mạnh thêm: "Nếu mọi người đều ăn thịt thì chúng ta phải cần rất nhiều diện tích đồng cỏ để chăn nuôi nên dễ sinh ra các cuộc chém giết lẫn nhau để tranh dành lãnh thổ".

Thật là khôi hài khi nói đến việc ăn thịt có liên quan chặt chẽ tới những cuộc chiến tranh trong thời kỳ người Âu Châu mở mang đi xâm chiếm thuộc địa. Đó là những cuộc chiến tranh vì hương liệu gia vị. Thuở đó người Âu Châu chưa sản xuất các loại gia vị như tiêu, hành, tỏi, ngũ vị hương vân vân, cho nên các thương nhân nhập cảng các loại sản phẩm này thường rất giàu có. Các nhà lãnh đạo của một số nước Tây Phương vì lòng tham nên đã động binh xâm chiếm Ấn Độ và một số quốc gia phương Đông với ý đồ vừa cướp đoạt lãnh thổ, bắt dân nô lệ và vừa nắm trọn quyền kiểm soát thu mua các loại hương liệu gia vị đắt tiền.

Trong kỷ nguyên này, nguồn lợi về sản xuất lương thực cũng còn là một ám ảnh dễ gây ra các cuộc bạo động và tranh chấp. Tháng 8 năm 1974, cơ quan Tình Báo Trung Ương Hoa Kỳ (CIA) đã cảnh giác rằng trong tương lai gần, có thể sẽ không đủ lương thực cho toàn thế giới vì sự gia tăng dân số càng ngày càng nhiều. Song sự kiện này có thể khắc phục được bằng cách tiết chế

việc dùng nông phẩm để chăn nuôi gia súc, hầu gia tăng lương thực cho loài người.

Như chúng tôi đã trình bày ở trên, gạo, lúa mì, sữa và đậu là những nguồn cung cấp chất protein dồi dào cho nhân loại. Do đó ăn chay bao giờ cũng có nhiều chất dinh dưỡng nên rất tốt cho sức khỏe của con người. Chúng ta có thể so sánh: 100g thịt bò chứa 20g chất protein, 100g phó mát chứa 25g và 100g đậu nành chứa đến 34g chất protein. Mặc dầu thịt chứa ít chất protein hơn nhưng giá thị trường lại đắt hơn.

Vì những sự bất lợi của việc ăn thịt đã gây ra biết bao phiền toái và thảm trạng cho loài người, nên đã đến lúc chúng ta nên ăn chay để giữ gìn cho quả địa cầu này khỏi bị nhiều xáo trộn.

---o0o---

Bài III - ĂN CHAY VÀ QUAN NIỆM CỦA DANH NHÂN THẾ GIỚI

Tại Hoa Kỳ, người ta ước lượng hàng năm có đến 134 triệu súc vật và 3 tỷ gia cầm bị giết để cung cấp thịt làm thực phẩm cho dân chúng. Nhưng trong khi mọi người đang vui vẻ thưởng thức các món ăn khoái khẩu đó, có mấy ai liên tưởng đến một số lượng khổng lồ các loài động vật bị giết chết một cách thảm thương để cho thân thể của con người được béo bổ. Đôi khi người ta còn nhẫn tâm đùa cợt trên sự chết chóc một cách thích thú và vô tư lự. Điển hình là danh hề Ronold Mac Donald, trong một chương trình truyền hình thương mại, đã khôi hài với đám trẻ con rằng: "Các em có biết hamburger xuất xứ từ đâu không? Chúng được trồng ở vườn Hamburger đấy!" Đến lò sát sinh, người ta có cảm tưởng như bước chân tới một thứ địa ngục đầy mùi tử khí. Tiếng kêu la thất thanh của những con vật bị đập đầu, bị điện giật hay là bị bắn cũng đều là những cảnh hãi hùng mà bất cứ ai có một chút từ tâm đều không thể chịu đựng nổi. Sau đó người ta còn treo giò những con vật lên rồi đưa vào nhà máy sản xuất thực phẩm bằng hệ thống dây chuyền. Đôi khi con vật còn sống trơ trơ, nhưng người ta thản nhiên cắt cổ nó hoặc thẻo thịt nó như một trò chơi một cách thích thú. Một hôm nọ, nhà vô địch quần vợt Peter Burwash đến viếng một lò sát sanh. Khi ra về ông đã bất nhẫn mà viết những cảm nghĩ của mình trong một quyển sách nhan đề là A Vegetarian Primer (Sách dạy ăn chay). Có đoạn ông viết: "Tôi không nỡ bóp nát một cánh hoa mong manh. Tôi đã chơi hockey với hết sức bình sanh của minh. Tôi cũng đã từng vùng vẫy và dọc ngang trên các sân quần vợt trong những trận thư hùng. Tôi không phải là loại người yếu đuối.

Nhưng trước cảnh tượng mà tôi đã chứng kiến tại lò sát sanh, tôi thấy mình kinh khiếp và lòng mình mềm yếu vì thương hại".

"Khi tôi rời khỏi lò sát sanh, sự tội nghiệp đã dày vò lương tâm tôi. Tôi thầm nhủ sẽ không bao giờ có đủ can đảm đi sát hại một con vật dầu lớn dầu nhỏ. Tôi hiểu rằng có những nhân vật lỗi lạc trên thế giới họp nhau để bàn cãi về các vấn đề vật lý, kinh tế và môi sinh. Cũng có một số người có quan điểm tán đồng với chủ thuyết ăn chay. Song điều làm cho tôi chọn lấy con đường chay lạt không phải chạy theo chủ thuyết này hay chủ thuyết nọ mà chính vì những cảnh dã man mà con người đã đối xử một cách tồi tệ với các loài vật không phương tự vệ mà tôi đã tận mắt chứng kiến".

Trong thời kỳ cổ Hy Lạp và cổ La Mã, lòng từ bi và những quan niệm về sự đối xử đạo đức luôn luôn là những nguyên động lực chủ yếu khiến một số danh nhân khép minh trong việc thọ trì trai giới. Ông Pythagore, nhà toán học lừng danh trên thế giới đã từng khuyên nhủ: "Này bạn, xin đừng làm nhơ nhớp thân thể của mình bằng những thức ăn tội lỗi. Chúng ta đã có bắp, bôm, lê, rau trái thừa thải, sữa và mật ong ngọt lịm. Quả đất này đã cung ứng cho chúng ta những thức ăn vô tội một cách dồi dào, đã khoản đãi chúng ta bằng những bữa tiệc không can dự vào máu. Chỉ có loài thú này mới ăn thịt loài thú khác vì bản năng tự nhiên và vì đói. Nhưng không phải tất cả loài thú nào cũng vậy. Bởi vì trong số đó cũng có các loài như bò, ngựa và trừụ...dều ăn cỏ".

Sử học gia Diogenes kể rằng, ông Pythagore dùng điểm tâm buổi sáng bằng bánh mì và mật ong và dùng bữa ăn chiều với nhiều loại rau quả. Ngài cũng đã thể hiện lòng từ bi bác ái qua những hành động thực tiễn bằng cách nhiều lần trả tiền cho một số ngư phủ để phóng sanh những con cá mà họ đã bắt được trở về lòng biển cả.

Ông Plutarch, triết gia người Hy Lạp nhận xét về ông Pythagore như sau: "ÄTheo tôi sự từ tâm là lý do chính khiến ông Pythagore kiêng thịt. Ông không nỡ nhìn cảnh dẫy dụa và kêu rống thất thanh của những con vật khi bị người ta phanh thây xẻ thịt. Người ta giết những con vật đó không phải vì lý do chúng là thú dữ có khả năng nhiễu hại loài người, mà chính vì mục đích để thỏa mãn khẩu vị của họ mà thôi. Người ta bức tử những con vật ngây thơ không móng vuốt để tự vệ mà đáng lý ra theo luật Tạo Hóa, chúng cũng có quyền sinh tồn, bình đẳng và hiện diện để làm đẹp quả địa cầu này như tất cả mọi loài". Ông còn nhấn mạnh: "Nếu bảo rằng bản tính tự nhiên của loài người là ăn thịt các loài thú, thì thử hỏi chỉ với hai bàn tay trắng do Tạo Hóa

sinh ra, mà không cần đến sự trợ lực của dao, mác, hèo, gậy, con người đã làm được gì các loài thú đó?"

Ông Léonard Da Vinci (1452 - 1519), nhà danh họa và điêu khắc gia người Ý, đồng thời cũng là một thi sĩ nổi tiếng trên thế giới quan niệm ăn chay là đạo đức của con người. Sự ăn chay sẽ tránh được những tội ác về sát sinh. Ông còn nhấn mạnh rằng những ai không biết quý trọng sự sống của những sinh vật khác là những kẻ không đáng sống. Cơ thể của những người ăn mặn không khác gì những bãi tha ma để chôn vùi xác chết các thú vật mà họ đã ăn vào. Trong các quyển vỡ nhật ký, ông thường viết đầy những câu danh ngôn về lòng từ bi bác ái và luôn luôn có những hành động qúy thương các loài sinh vật khác.

Ông Jean Jacques Rousseau (1712 - 1778), triết gia và là một văn hào người Pháp đã có những tác phẫm giá trị về mặt tư tưởng đã ảnh hưởng sâu xa đến nền văn học và cuộc cách mạng lịch sử tại quốc gia này. Ông là người chủ trương bênh vực sự hiện hữu của thiên nhiên và cổ xúy sự ăn chay. Ông nhận xét rằng phần đông những loài thú ăn thịt có bản tính hung tợn hơn những loài thú ăn cỏ. Và dĩ nhiên những người ăn chay trường sẽ hiền từ hơn những người ăn mặn. Ông còn đề nghị những người hành nghề đồ tể không được mời vào làm bồi thẩm đoàn tại các tòa án.

Kinh tế gia Adam Smith (1723 - 1790), trong quyển The Wealth of Nations xuất bản vào năm 1776 đã khuyến khích loài người ăn chay và đã thuyết minh về sự lợi ích của việc thọ trì trai giới. Ông bảo rằng việc ăn mặn xét ra không cần thiết cho nhu cầu dinh dưỡng của con người. Chúng ta đã có ngũ cốc, rau quả, phó mát, dưa và dầu thực vật. Đó là những thức ăn cung cấp cho chúng ta những chất dinh dưỡng dồi dào. Thịt đối với chúng ta sẽ không nghĩa lý gì nếu chúng ta ăn chay đầy đủ và đúng cách.

Cùng một quan niệm trên, ông Benjamin Franklin (1706 - 1790), một khoa học gia và là một chính trị gia nổi tiếng của Hoa Kỳ, người đã bắt đầu ăn chay từ năm 16 tuổi đã bảo rằng nhờ ăn chay mà cơ thể của ông được trong sạch, tinh thần của ông được minh mẫn, trí óc của ông được tiến bộ và sự hiểu biết của ông được nhanh chóng hơn. Trong một bài tự thuật, ông có bình phẩm những người ăn mặn là Ọnhững kẻ cố sát".

Thi sĩ Percy Bysshe Shelley (1792 - 1822) cũng là người ăn chay trường. Ông chủ trương chống báng việc sát hại súc vật để cung cấp thịt cho dân chúng tiêu thụ. Ông đã có lòng vị tha và bắt đầu ăn chay trường từ hồi còn là

một sinh viên tại trường Đại học Oxford. Sau này ông thành hôn với bà Harriet. Cả hai vợ chồng đều chấp nhận một cuộc sống chay lạt thanh khiết. Trong một bức thư đề ngày 14-3-1812, bà Harriet đã tâm sự với một người bạn: "Vợ chồng chúng tôi đã kiêng thịt và ăn chay trường như ông Pythagore vậy". Một số thi phẩm của ông Shelley thường mang tính chất vị tha bác ái., khuyên nhủ mọi người tránh việc sát sanh, nên ăn chay và sống một cuộc đời thanh cao tốt đẹp.

Văn hào nước Nga Léon Tolstoi (1828 - 1910) đã thọ trường chay từ năm 1885. Ông chống đối thú săn bắn của một số giai cấp qúy tộc và trưởng giả. Ông cũng chủ trương không sát sanh, chủ trương chủ thuyết hòa bình và ăn chay, tôn trọng sự sống của các loài sinh vật khác kể cả con ong và loài kiến. Ông tiên đoán những bạo động xảy ra triền miên trên thế giới chỉ vì loài người không biết tự chế tham vọng của mình. Sự kiện càng ngày càng tệ hại hơn và có thể xảy ra những cuộc chiến tranh khốc liệt làm xáo trộn cuộc sống an bình của nhân loại. Trong bài tham luận The First Step (Bước đầu tiên), Léon Tolstoi bảo rằng những người ăn thịt là những kẻ phản đạo đức và "phạm tội sát sinh". Ông nói thêm: "Sự sát sinh đã làm cho những người vốn có một tâm hồn cao thượng, có lòng vị tha đối với mọi người như đối với chính bản thân mình, trở thành những kẻ hung bạo".

Nhà soạn nhạc Richard Wagner tin tưởng mạnh mẽ rằng sự sống của mọi loài đều có tính cách bất khả xâm phạm. Ông bảo: "ăn chay là một sự dinh dưỡng thuần hợp với bản chất thiên nhiên, cứu vớt con người xa lánh những tâm địa và hành động tội lỗi, đồng thời ông cũng mong ước sau này sẽ được hóa sinh về nơi an lạc đời đời".

Ông Henry David Thoreau (1817 - 1862), văn hào Hoa Kỳ có khuynh hướng chống áp bức nô lệ, chủ trương một cuộc sống thanh bình và thuận lý thiên nhiên. Ông là người ăn chay định kỳ từ thuở nhỏ, đã bảo rằng: "Chúng ta không có trách cứ những người ăn mặn. Thực ra vì sự sinh tồn, loài người có thể sát sinh trên một bình diện nào đó. Nhưng đây là một biện pháp bất khả kháng và rất đáng thương tâm. Những người ăn mặn cần phải được hướng dẫn để cải thiện dần đường lối mưu sinh của mình, để họ tự ý thức và tự chọn lựa cho mình những thức ăn chay thanh đạm và cao khiết hơn. Theo sự suy nghiệm của bản thân tôi thì những sự kiện đó can dự một cách quan trọng vào vấn đề vận số của con người. Tôi tin rằng điều kiện ăn uống có thể cải thiện được. Xuyên qua tiến trình lịch sử của nhân loại, chúng ta há chẳng thấy những bộ lạc ăn thịt người từ thuở xa xưa, ngày nay họ không còn ăn

thịt lẫn nhau vì đời sống càng ngày càng văn minh hơn và con người trong những bộ lạc đó đã có ý thức hơn".

Trong lịch sử Ấn Độ vào thập niên 1940 và 50, nhà cách mạng bất bạo động Mohanda Gandhi đã dành lại chủ quyền cho đất nước từ trong tay thực dân Anh Quốc. Ông đã từng vào tù ra khám và được nhân dân nước Ấn tôn thờ là bậc Thánh nhân, cũng là người đã ăn chay từ thuở nhỏ. Thân sinh của ngài vốn theo đạo Hindus nên gia đình của ngài là một gia đình đạo đức và tất cả đều ăn chay theo giáo lý tốt lành của tôn giáo đó. Song dưới sự cai trị của Anh Quốc, những tư tưởng tân tiến Tây phương đã ảnh hưởng mạnh mẽ và dần dần đánh bạt một số phong tục cổ truyền của nước Ấn. Một số thanh niên thời bấy giờ đã chê bai việc ăn chay trường và thờ đạo bản xứ là hủ lậu nên họ học đòi theo lối sống Tây phương trong đó có việc ăn thịt được họ hăm hở chấp nhận hơn cả. Số người này còn khuyến dụ ông Gandhi theo trào lưu mới như bọn họ, nhưng đã bị ông từ chối. Do đó ông đã trở thành nạn nhân của sự chê bai gièm xiểm. Họ bảo rằng ăn thịt sẽ tăng cường sức khỏe, nghị lực và lòng can đảm. Nhưng ông Gandhi vẫn khăng khăng giữ vững lập trường của mình không hề xao xuyến. Không những thế ông còn viết tất cả 5 quyển sách chuyên về đề tài ăn chay và khuyên mọi người trì giới. Ông bảo: "Đã đến lúc chúng ta cần phải sửa sai một số tư tưởng lầm lẫn cho rằng ăn chay sẽ làm cho tinh thần chúng ta bị bạc nhược, thụ động và nhụt chí phấn đấu. Dù trong tình huống nào, tôi vẫn không xem việc ăn thịt là cần thiết".

Hàng ngày ông Gandhi thường dùng giá lúa mạch, bột hạnh nhân, rau xanh, chanh và mật ong trong những bữa ăn thanh đạm. Chính ngài bảo đã tìm thấy những nguyên lý và giá trị đạo đức của sự ăn chay qua các tác phẩm của nhà văn Tolstoi. Trong quyển Moral Basis of Vegetarianism (Căn bản đạo đức của chủ thuyết ăn chay), ngài viết: "Tôi khẳng định rằng thịt không phải là thức ăn thích hợp với con người. Chúng ta không nên sai lầm chạy theo lối sống của các loài cầm thú, nếu chúng ta tự coi mình cao thượng hơn các loài cầm thú đó". Ngài cũng bảo chính lòng từ bi là nguyên động lực khiến người ta ăn chay và tránh sát sinh hơn là vì lý do sức khỏe Ngài bảo sự tiến bộ về tâm linh đến một mức nào đó, con người sẽ tự ý thức và thương hại mà không giết chóc những sinh vật bạn bè của chúng ta để thỏa mãn nhu cầu của khẩu vị".

Kịch tác gia nổi tiếng Bernard Shaw (1856 - 1950) đã được giải thưởng về văn học nghệ thuật Nobel năm 1925. Ông cũng ăn chay trường từ năm 25 tuổi. Ông bảo chính những thi phẩm của Shelley đã làm cho ông thức tĩnh và

thấy được sự đạo đức trong vấn đề chay lạt. Ông bảo có lần ông bị bịnh. Bác sĩ khuyến cáo ông hãy bỏ "cái tật xấu ăn chay" đó đi. Nếu không ông sẽ toi mạng vì kiệt sức. Nhưng ông vẫn bất chấp. Ông cũng mặc kệ trước những mỉa mai của bàng dân thiên hạ, vô công rồi nghề. Ông bảo chúng ta không nên quan tâm về sự gièm pha của số người chuyên ăn các thây ma của thú vật ấy. Ông thường trước tác những kịch bản và những văn phẩm liên hệ tới hành vi đạo đức của con người, tới sự sát sanh và những bạo động trên thế giới.

Trong tác phẩm A Modern Utopia (Một thế giới toàn chân hiện đại), ông H.G.Wells còn ước vọng xa hơn: "Trong thế giới toàn thiện đó, loài người sẽ không sát sanh và ăn thịt. Dù trước kia họ có phạm phải. Nhưng giờ đây họ đã vui vẻ vất đi cái tư tưởng của sự sát sanh. Khi mọi người đều được giáo dục có một trình độ và lý tưởng tốt đẹp thì khó mà tìm thấy một người nào đó có đủ can đảm cầm dao sát hại một con vật khác. Chừng đó tôi sẽ reo vui như một đứa trẻ con và mừng rỡ trông thấy lò sát sanh cuối cùng đã tự đóng cửa".

Albert Einstein (1879 - 1955), nhà bác học nổi danh của thế kỷ thứ 20. Người đã phát minh ra thuyết tương đối và được tặng giải Nobel về vật lý học năm 1921 cũng là một người ăn chay trường. Tuy ông chánh thức không theo tín ngưỡng nào nhưng là một người rất sùng đạo. Ông tin có Thượng Đế và vũ trụ này được điều khiển bởi một cơ Trời huyền diệu. Nếu không thì mọi sự vận hành trong vũ trụ sẽ loạn lên và không theo một quy luật nhất định. Ông là một người yêu chuộng hòa bình, tôn trọng sự sống của muôn loài và đã từng phát biểu: "Không gì ích lợi cho sức khỏe của con người để có cơ hội sống lâu trên quả địa cầu này bằng cách ăn chay".

Văn hào Isaac Bashivis Singer (sinh năm 1904), từng đoạt giải thưởng văn học nghệ thuật Nobel năm 1978 đã thọ chay trường từ năm 1962. Lúc đó ông vừa đúng 58 tuổi. Ông bảo ông rất lấy làm hối tiếc vì đã kéo dài thời gian ăn mặn quá lâu. Nhưng thà muộn còn hơn chẳng bao giờ ăn chay cả. Ông nghĩ rằng thuyết ăn chay để tránh sát sanh cũng cũng cùng hòa hợp với sự uyển chuyển huyền vi của Do Thái giáo. Ông bảo: "Chúng ta đều là con cái của Thượng Đế. Trong khi chúng ta cầu xin Thượng Đế tha tội cho chúng ta, thì ngược lại chúng ta cứ tiếp tục phạm tội sát hại sinh mạng của những động vật khác". Đề cập tới tình trạng sức khỏe có thể bị ảnh hưởng bởi sự ăn chay, ông bảo rằng dó là hoàn toàn dựa trên ý thức của loài người. Ông cương quyết bảo: "Ngay cả việc ăn mặn có tốt cho cơ thể như thế nào chăng nữa, tôi sẽ không bao giờ chấp nhận. Rất nhiều triết gia và các nhà

truyền giáo trên thế giới đã rao giảng với tín đồ của họ rằng loài thú chẳng qua chỉ là những cái máy không linh hồn và không cảm giác. Những lời rao giảng như vậy là một sự nói láo, là sáng kiến và chủ trương của bọn ma vương và tà đạo mà thôi".

---o0o---

Bài IV - ĂN CHAY VÀ QUAN NIỆM CỦA TÔN GIÁO

Các tôn giáo lớn trên thế giới hầu như lúc khởi thủy đều răn dạy tín đồ không được sát sanh hại vật và phải luôn luôn thọ trì trai giới. Nhưng trải qua nhiều thế kỷ, những kinh điển nguyên bản được chép tay truyền lại từ đời này sang đời khác, được chuyển dịch sang nhiều ngôn ngữ khác nhau hoặc được hiệu đính bởi nhiều giáo chủ và Hội Đồng Giáo Phẩm thời đại, nên có lẽ đã có phần sai lệch với kinh điển nguyên sơ. Do đó sự cấm sát sinh và thọ trì trai giới không còn được một số tôn giáo chấp hành nghiêm chỉnh. Để giữ tính cách vô tư, tác giả xin trích dẫn một cách trung thực những tài liệu tham khảo mà không hề diễn giải, bình phẩm hoặc có quan điểm cá nhân. Nếu có điều gì sơ sót thì đó chẳng qua chỉ là ngoài ý muốn của tác giả. Kính xin quý vị lãnh đạo tinh thần và quý tín hữu các tôn giáo rộng lòng tha thứ.

Theo sử sách, chúng ta thấy rằng ở Ai Cập thuở xưa, các tu sĩ cũng chủ trương ăn chay. Họ kiêng thịt cá và kể cả không ăn trứng nữa, vì họ định nghĩa trứng là một thứ thịt ở trạng thái lỏng (a). Các tu sĩ này cũng chủ trương sống độc thân và giữ vững lời nguyện xả thân để phục vụ đạo pháp. Mặc dầu trong kinh Cựu Ước, kinh điển nền tảng của Do Thái Giáo, có vài chỗ đề cập tới việc ăn mặn, nhưng tựu trung giáo lý căn bản vẫn dạy tín đồ phải trường chay và không sát sinh hại vật. Trong Sáng Thế Ký (Genesis1:29), quyển đầu của kinh Cựu Ước có đoạn viết: "Chúa phán rằng: Ta đã ban cho các con đầy đủ các loại rau quả và ngũ cốc khắp nơi trên thế giới này. *Đó là thức ăn của các con vậy"(b).* Thánh Kinh cũng nói lúc mới tạo thiên lập địa, Thượng Đế cũng không có sáng tạo ra các loài vật này biết ăn thịt các con vật khác. Sáng Thế Ký (1:30) viết tiếp:"Chúa phán: Cùng những loài thú khắp nơi trên địa cầu, những nơi có sự sống, ta đã ban cho các ngươi các loại rau quả và ngũ cốc để ăn. *Các ngươi không được ăn thịt"(b).* Trong đoạn này ở Sáng Thế Ký (9:4) nhấn mạnh hơn: "ÄThịt vốn có máu và có sự sống, nên các con không được ăn".*(b)*

Trong các quyển Thánh Thư, phần lớn những lời rao giảng đều lên án việc ăn thịt. Isaiah (1:15) viết: "Chúa phán rằng: Ta ghét các ngươi cúng dường ta

nào là thịt trừu nướng, thịt của những loài thú béo bổ khác. *Ta không có thích máu của những con bò mộng, của những con trừu hoặc các con dê đực. Vì thế khi các ngươi ngửa tay xin tội, ta đã ngoảnh mặt đi. Khi các ngươi cầu nguyện, ta sẽ không nghe. Tại vì bàn tay của các ngươi đã vấy đầy máu"(b).* Theo Isaiah (66:3): "Hành động giết chết một con bò chẳng khác gì hành động vặn cổ một con người vậy"(b).

Trong Thánh Kinh cũng có chuyện về Thánh Daniel. Khi còn sanh tiền, có lần ngài đã bị giam trong ngục thất tại thành Babylon, ngài đã từ chối các thức ăn mặn do bọn cai ngục mang tới mà quyết đòi cho được đồ ăn chay mới thôi.(a)

Ngày nay đại đa số trong chúng ta nghĩ rằng Chúa Jesus đã ăn thịt vì đã có một số khoản liên quan đến việc ăn mặn trong kinh Tân Ước. Nhưng nếu chúng ta tra cứu và so sánh với Thánh Kinh nguyên bản bằng tiếng Hy Lạp thì đó chẳng qua chỉ là một sự sai sót trong khi dịch thuật mà thôi (a). Và đây là lời tiên tri nổi tiếng của Isaiah về sự giáng trần của Đức Chúa Giê-Su: "Hỡi các con! *Ta báo tin cho các con biết rằng một vị nữ đồng trinh sẽ thụ thai và sẽ hạ sinh một người con trai. Người con trai đó có tên là Immanuel (tên của Đức Chúa Giê-Su). Bơ và mật ong sẽ là thức ăn chính của ngài. Đó là ý nghĩa Ngài sẽ xua đuổi bọn tà ma quỉ quái và sẽ ban phát những điều lành mà thôi"(b).* Thánh Clément cũng thọ trường chay. Ngài đã tán dương vị tông đồ của ngài là Mathew vì ông chỉ dùng những thực phẩm chay như ngài vậy. Thánh Jérome, người đã dịch Thánh Kinh ra tiếng La Tinh và đã lưu truyền đến ngày nay, đã từng viết: "Các thức ăn chay rất giản dị, dễ nấu nướng mà lại rất rẻ tiền". Ngài cũng bảo ăn chay là phương cách tốt nhất để chúng ta tu niệm hầu theo đuổi con đường thánh thiện. Thánh Chrysotom quan niệm ăn thịt sẽ tạo cho con người có bản tính hung dữ và không phải là một tập quán bình thường của người tín đồ Thiên Chúa Giáo. Ngài nói: "Chúng ta đã có thói quen bắt chước theo hành vi của những con chó sói, những con beo. *Hoặc giả còn tệ hơn hành vi của chúng nữa. Bản tính bẩm sinh của loài thú đã được an bài như vậy. Còn đối với chúng ta, Thượng Đế đã ban cho cái vinh hạnh được biết nói, biết cảm giác và biết suy nghĩ được sự công bằng và lẽ phải. Nhưng ngược lại chúng ta lại còn xấu xa hơn các loài thú đó nữa" (a).*

Thánh Benedict, người đã sáng lập ra giáo phái Benedictine Order vào công nguyên 529, đã quy định các giáo sĩ ở trong giáo hội phải ăn chay trường. Giáo phái Trappist sáng lập từ thế kỷ thứ XVII cũng quy định khắt khe rằng các tín đồ không được ăn thịt động vật và kể cả không ăn trứng nữa. Quy

luật này đã được giải tỏa bởi Hội Đồng Giáo Phẩm Vatican hồi thập niên 1960. Nhưng phần lớn tín đồ của môn phái này vẫn tiếp tục thọ trì trai giới theo giáo lý nguyên thủy. Tuy nhiên hiện thời cũng có một số chủng viện Trappist đã cải cách. Cho phép chăn nuôi gia súc và xẻ thịt bán ngoài thị trường để gây quỹ cho nhà chung (a).

Giáo hội Seventh Day Adventist Church nghiêm cấm các tín đồ sát sinh và ăn mặn. Tiến sĩ John H. Kellogg, tín đồ trung kiên của giáo phái này ở Hoa Kỳ đã cổ xúy mọi người ăn chay. Ông đã cai quản một bệnh viện bằng cách cho các bệnh nhân điều dưỡng chỉ toàn bằng những thức ăn chay mà thôi (a).

Ngoài ra ông Kellogg cũng đã chế biến ra một loại thực phẩm chay rất tiện dụng. Đó là loại cốm giẹp bắp (corn flakes). Ban đầu loại thực phẩm tiện dụng này chỉ lưu hành trong giới giáo hữu, nhưng sau đó nổi danh và hiện thời đã có lắm công ty trên thế giới hoạt động với tính cách tư lập để sản xuất corn flakes hoặc những thức ăn tương tợ cũng lấy nhãn hiệu Kellogg"s.(a)

Quốc gia có số dân ăn chay nhiều nhất trên thế giới phải kể là Ấn Độ, quê hương của đạo Hindus và Phật Giáo. Vốn ảnh hưởng bởi giáo lý tốt lành không sát sanh và không bạo lực, đa số dân Ấn là những người có tín ngưỡng và chấp hành nghiêm chỉnh những giới luật của tôn giáo họ. Kinh Vệ Đà, tiền thân của các kinh điển Phật giáo, xác quyết rằng ăn chay là nền tảng của đạo đức khả dĩ tránh được các việc bạo động có thể xảy ra. Luật cổ xưa của Ấn Độ Manu-Samhita đã diễn giải: "Ăn thịt dĩ nhiên phải sát hại sinh mạng của những động vật khác. *Sự sát sinh đó sẽ làm ngăn trở con đường tìm đến hạnh phúc của Thiên Đường. Vì thế chúng ta đừng có ăn thịt.* Trong một chương khác, Manu-Sahimta cũng cảnh cáo:"Sự cùm chân và giết chết sinh mạng của những động vật khác để lấy thịt là nguồn gốc của sự hung dữ. *Nên chúng ta phải tránh xa ra và đừng có ăn thịt" (a).*

Trong những năm gần đây, giáo hội Hare Krishna đã phát động phong trào khuyến khích mọi người ăn chay trên toàn thế giới. Srila Prabhupada, vị lãnh đạo tinh thần của phong trào có lần đã nói: "Luật Manu-Sahimta cũng cấm việc trả thù bằng cách lấy mạng đền mạng. *Ngay cả giết một sinh vật nhỏ như con kiến cũng chịu trách nhiệm về hậu quả của nghiệp chướng. Bởi vì chúng ta không sáng tạo ra được những sinh vật đó nên chúng ta không có quyền cướp đi sinh mạng của chúng. Vì thế pháp luật do loài người đặt ra có sự phân biệt giữa sát sinh và sát nhân là một thứ luật lệ không hoàn mỹ.*

Theo luật công bình của Tạo Hóa, giết chết một sinh vật có tội như giết chết một con người vậy. Chính 10 điều răn trong Thánh Kinh cũng đã dạy không được sát sinh (Thou shalt not kill) là một thứ luật lệ vô cùng hoàn hảo. Nhưng người ta đã cố ý diễn giải là không sát nhân"(a).

Srila Prabhupada đề cập đến khái niệm trong kinh Vệ Đà nhấn mạnh đến tính cách vạn vật đồng nhất thể như sau: "Tất cả các sinh vật đều là con cái của Thượng Đế, nhưng được khoác dưới những lớp áo có hình thái khác nhau. *Thượng Đế là đấng cha lành tối cao của muôn loài. Một người cha thì luôn luôn thương yêu con cái một cách công bằng. Giá có một người con nào đó tâu với cha rằng: Em con nó xấu xí và ngu dốt quá. Xin phép cha cho con giết nó đi. Liệu người cha có bằng lòng hay không? Do đó chúng ta có thể suy nghiệm rằng chắc chắn Thượng Đế cũng sẽ không cho phép chúng ta giết hại sinh mạng của những động vật khác vì chính chúng cũng đều là con cái của Thượng Đế và là anh em của chúng ta"(a).*

Trong Phật Giáo, ăn chay để giữ giới sát sanh là một điều rất phổ cập trong dân chúng. Cho nên đối với người Việt Nam mình, hễ nói đến ăn chay thì mọi người đều nghĩ ngay tới Phật Giáo. Trong kinh Pháp Cú, một quyển kinh chứa đựng toàn những lời giáo hóa vàng ngọc của Đức Phật, nơi chương Hình Phạt, Ngài đã dạy: "ÄKhông nên giết hại vì ai cũng muốn sống. *Đồng thời cũng không nên gây tổn hại cho mọi chúng sinh"(c).* Dù chính mình không có trực tiếp cầm dao để sát hại súc vật. Nhưng ăn thịt tức là gián tiếp cổ động người khác sát sinh.

Trong Kinh Lăng Nghiêm, Đức Phật đã dạy : "Ông A Nan, nếu các chúng sinh trong các thế giới ở sáu trần mà tâm chẳng sát thì không bị sinh tử nối tiếp. *Ông tu tam muội, gốc để vượt khỏi trần lao, nếu sát tâm chẳng trừ thì không thể ra khỏi được. Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn nghiệp sát thì quyết sẽ lạc vào thần đạo. Thượng phẩm làm đại lực, quỉ. Trung phẩm làm phi hành dạ xoa, các quỉ xoái. Hạ phẩm làm địa hành la sát. Các quỉ thần ấy cũng có đệ tử, và tự tôn mình là vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ rồi, nhiều quỉ thần hưng thịnh lên giả dạng làm Phật và nói : Ăn thịt cũng chứng được Bồ Đề"(d).*

"Ông A Nan, tôi khiến các tỳ kheo ăn ngũ tịnh nhục. Thịt đó đều do tôi dùng thần lực hóa sanh, nên không có mạng căn. Vì rằng về đất Bà La Môn, phần nhiều ẩm thấp, lại thêm nhiều đá, nên cây cỏ và rau không mọc được. Tôi dùng thần lực đại bi giúp, nhân đức từ bi lớn, giả nói là thịt. Ông được ăn các thứ đó". (d)

"Thế sau khi Như Lai diệt rồi, các Thích Tử lại ăn thịt chúng sanh?"

"Các ông nên biết : Người ăn thịt đó, dù được tâm khai ngộ giống như tam ma địa, cũng đều bị quả báo đại la sát. Sau khi chết, quyết bị chìm đắm biển khổ sinh tử, chẳng phải là đệ tử của Phật. Những người như vậy giết nhau, ăn nhau. Cái nợ ăn nhau vướng chưa xong, làm sao người ấy thoát ra khỏi Tam giới. Ông dạy người đời tu tam ma địa, phải đoạn nghiệp sát sinh. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng....Tôi nói như vậy là Phật nói. Nói không như vậy là ma nói". (d)

Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, bản dịch của đức Minh Trực Thiền Sư, có lời dạy như sau:

Người tu theo chánh đạo

Muôn vật chớ tổn thương

Lỗi mình hay xét thấy

Mới hiệp đạo chơn thường

Muôn loài tự có đạo

Chớ giết hại loài nào

Lìa đao mà tìm đạo

chung thân đạo khó vào(e)

Cũng theo kinh Pháp Bảo Đàn (Bản dịch của Luật sư Đinh Sĩ Trang), khi ngài Lục Tổ Huệ Năng đến huyện Tào Khê thì bị bọn ác tâm tìm kiếm để hãm hại. Ngài phải lánh sang vùng Tứ Hội để tỉ nạn và ở chung với một nhóm thợ săn trong vòng 15 năm. Trong thời gian này, ngài cũng lợi dụng lúc thuận tiện để thuyết pháp cho bọn chúng nghe. Tuy nhiên nhóm thợ săn đôi khi bắt ngài phải giữ miệng lưới. Mỗi khi có thú lọt vào bẫy thì ngài thả ra hết. Mỗi lần nấu thức ăn thì ngài bất đắc dĩ phải để chung rau vào thịt và sau đó chỉ vớt rau ra ăn mà thôi (f).

Theo đạo Hòa Hảo, trong 10 Điều Tâm Huyết, Đức Phật Thày Tây An đã khuyên người đời ăn chay để giữ hạnh lành như sau :

.....Điều thứ tư Pháp môn quy luật

Hạnh trường chay cố sức trau giồi

Thịt là xương máu tanh hôi

Cỏ cây rau cải cũng rồi bữa ăn

Đức Từ Bi thường hằng thể hiện

Không sát sanh lòng thiện ta còn

Lạt chay tuy chẳng ngọt ngon

Còn hơn thú vị cơm chan máu hồng.... (e)

Trong đạo Cao Đài, cơ bút của Đức Diêu Trì Kim Mẫu đã viết trong bài Khuyến Nữ Hồi Tâm như sau:

......Lắm phen rồi mẹ khuyên chay lạt

Gốc gì đâu sanh sát cấm ngăn

Cũng tình liên lạc đồng bằng

Thú cầm vẫn thể linh căn Thượng Hoàng....

Tuy chẳng nói thân hình giống tạc

Cũng biết ăn, biết khát, biết đau

Phơi da lóc thịt làm sao

Con ơi sao uống huyết đào đàn em..... (e)

PHỤ CHÚ :

- Theo quyển The Higher Tastes do Giáo hội Hare Krishna Úc Châu ấn tống
- The New English Bible (Old Testament) do Oxford University Press và Cambridge University Press xuất bản năm 1970

- Lời Phật Dạy (Kinh Pháp Cú) do Luật sư Đinh Sĩ Trang dịch và ấn tống năm 1998
- Kinh Lăng Nghiêm do Giáo sư Tuệ Quang và Thượng Tọa Trí Độ dịch, Nhóm Phật tử New South Wales ấn tống năm 2535 Phật Lịch.
- Tài liệu do Cư sĩ Kỳ Vân cung cấp
- Kinh Pháp Bảo Đàn do Luật sư Đinh Sĩ Trang dịch và ấn tống năm 1999

---o0o---

PHẦN HAI - ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE CỦA CON NGƯỜI

Phương Pháp Tự Nhiên Để Phòng Ngừa Bệnh Tật

Bài I - KHÁI NIỆM TỒNG QUÁT

Ngày nay khoa học đã tiến bộ rất nhiều trên mọi lãnh vực. Những cuộc nghiên cứu gần đây của các khoa học gia đã chứng minh rằng ăn chay giúp ích cho cơ thể của con người, làm cho có thêm sức khỏe, yêu đời và sống lâu hơn. Để giải thích cặn kẽ hầu cho mọi người không còn ngờ vực, họ đã cố gắng thí nghiệm xem cơ thể của con người mà Tạo Hóa đã sinh ra thích hợp với sự ăn chay hay ăn mặn. Các cuộc thí nghiệm đó đã dựa vào hai yếu tố sau đây: Thứ nhất là cấu trúc của cơ thể con người theo giải phẫu học và thứ hai là tiến trình tiêu hóa của thức ăn chay và thực phẩm bằng thịt trong cơ thể của con người khác nhau như thế nào.

---o0o---

Cấu trúc của hệ thống Tiêu hóa trong cơ thể của con người

Trước hết người ta quan sát về tay và mồm của loài người. Răng của loài người được cấu tạo môt cách đặc biệt giống như răng của các loài động vật ăn thảo mộc, được Tạo Hóa sáng chế một cách khéo léo để nghiền và nhai nát các thức ăn. Loài người và loài động vật ăn thảo mộc không có răng cửa và răng nanh bén nhọn và đủ sức mạnh như loài động vật ăn thịt, nhưng có răng hàm và xương quai hàm để nhai theo cử động chiều ngang và qua lại. Ngược lại loài động vật ăn thịt có răng nanh rất bén nhưng không có răng hàm và xương quai hàm. Do đó khi ăn thịt, chúng chỉ xé và nuốt trọng luôn chớ không hề nhai. Bàn tay của loài người không có móng vuốt sắc bén nên

chỉ dùng để lặt rau và hái trái, trong khi loài động vật ăn thịt có móng vuốt rất bén và rất mạnh để vồ mồi và xé thịt.

---o0o---

Tiến trình của sự tiêu hóa

Trong bao tử của loài động vật ăn thịt, dịch tiêu hóa chứa đến 20 lần lượng hydrochloric acid nhiều hơn ở trong bao tử của loài động vật ăn rau quả và loài người. Sự khác biệt chủ yếu trong bộ phận tiêu hóa của loài động vật ăn rau quả và loài người với loài động vật ăn thịt là đường ruột, nơi thức ăn được tiêu hóa để biến thành dưỡng chất rồi được hấp thụ vào máu. Một miếng thức ăn bằng thịt chẳng qua chỉ là một phần nhỏ trong xác chết của một con vật. Dĩ nhiên sau khi màng ruột đã tinh lọc lấy chất dinh dưỡng rồi, chất cặn bã còn lại sẽ tích lũy lâu trong cơ thể và sẽ sinh ra nhiều độc tố, nguyên nhân và mầm móng gây ra các bệnh tật nguy hiểm. Để giúp loài thú có thói quen ăn thịt ít bị các chứng bịnh hiểm nghèo, Tạo Hóa đã ban đặc ân cho chúng cho có đường tiêu hóa chỉ dài gấp 3 lần chiều dài của cơ thể. Trong khi đó đường tiêu hóa của loài người và loài động vật ăn rau quả thì dài gấp 12 lần chiều dài của thân thể. Vì thế chất cặn bã ở trong ruột của loài thú ăn thịt sẽ được bài tiết ra ngoài nhanh chóng hơn. Trong khi đó chúng sẽ ở lại trong ruột của loài người và loài động vật ăn thảo mộc lâu hơn. Chính vì thế mà chúng có cơ hội sanh ra độc tố nhiều hơn. Thận phải làm việc vô cùng vất vả nhưng vẫn không đủ khả năng để thanh lọc hết các độc tố trong máu. Đối với người trẻ tuổi thận còn khỏe nên chưa có hề hấn gì. Tuy nhiên đối với người trọng tuổi thận đã suy yếu, nên dễ sinh ra các chứng bệnh hiểm nghèo hơn.

---o0o---

Sự Liên Quan giữa Ăn Thịt và Bệnh Tim Mạch

Sự bất lực của con người là không thể tiêu thụ hết các chất béo thặng dư trong cơ thể. Ngược lại loài động vật ăn thịt bao giờ cũng tiêu hóa hết các chất béo và chất cholesterol một cách tự nhiên mà không hề sinh ra những phản ứng bất lợi. Người ta đã từng thí nghiệm với loài chó bằng cách cho vào thức ăn hàng ngày của nó 225g mỡ liên tiếp trong vòng 2 năm liền. Nhưng thành phần chất cholesterol trong máu của nó vẫn không có gì thay đổi.

Ngược lại loài người và loài động vật ăn thảo mộc có khả năng rất hạn hẹp trong việc đối phó với sự thặng dư các chất béo và chất cholesterol trong cơ thể. Sau nhiều năm chất cholesterol thặng dư đó sẽ lắng đọng và bám chặt vào thành các huyết quản nên dễ sinh ra chứng cứng động mạch (arteriosclerosis). Lưu lượng máu trở về tim bị bóp nghẽn, lâu ngày sẽ sinh ra bệnh tim hoặc chứng nghẽn động mạch có thể đưa đến tình trạng tử vong.

Đầu năm 1991, tạp chí Y Khoa Hoa Kỳ báo cáo rằng từ 90 tới 97 phần trăm các trường hợp bệnh tim mạch đã gây ra phân nửa số lượng người chết vì bệnh tật tại Hiệp Chủng Quốc có thể ngăn ngừa được bằng cách ăn chay trường. Sự khám phá này đã dược Cơ Quan Nghiên Cứu về Bệnh Tim tại Hoa Kỳ tán đồng mạnh mẽ. Ngoài ra Học Viện Khoa Học Quốc Gia Hoa Kỳ (National Academy of Sciences) đã báo động một lần nữa rằng sự tăng cao lượng cholesterol trong máu đã được tìm thấy trong hầu hết dân chúng Mỹ. Nếu không tránh hoặc tiết chế việc ăn thịt thì nguy cơ chết bất đắc kỳ tử bởi bệnh tim mạch sẽ càng lúc càng gia tăng.

Tại hội nghị quốc tế lần thứ ba về ăn chay và dinh dưỡng hồi năm 1997, các khoa học gia đã trình bày rất nhiều cuộc khảo cứu liên quan đến việc so sánh tỷ số các bệnh nhân chết vì bệnh tim mạch giữa những người ăn thịt và những người ăn chay trường. Bác sĩ Margaret Thorogood thuộc viện Đại học Vệ Sinh và Y Khoa Vùng Nhiệt Đới của Luân Đôn báo cáo về cuộc nghiên cứu đó như sau : Bắt đầu từ năm 1980, người ta khảo sát bằng cách theo dõi liên tục sức khỏe của 600 người ăn chay trường và 500 người ăn mặn trong vòng 14 năm. Kết quả ghi nhận trong khoảng thời gian đó chỉ riêng số người ăn chay chết vì bệnh tim mạch có tỷ lệ 38% thấp hơn những người ăn thịt đã chết vì bệnh này.

Giáo sư Gary Fraser thuộc trường Đại học Loma Linda đã theo dõi để nghiên cứu về sức khỏe của 34,192 tín đồ của giáo phái ăn chay trường Seventh Day Adventist Church ở California trong vòng 13 năm và đã ghi nhận rằng tất cả những người ăn chay trường đều có sức khỏe và ít khi bệnh hoạn hơn người ăn thịt.

---o0o---

Sự Liên Quan Giữa Ăn thịt và Bệnh Ung Thư

Gần đây các chuyên gia y tế nghiên cứu đã có nhiều bằng chứng chính xác chứng minh sự liên hệ giữa ăn thịt với chứng bệnh ung thư ruột già. Lý do gây bệnh là vì trong thịt chứa nhiều chất béo nhưng lại ít chất xơ, nên dễ

gây ra chứng táo bón. Trải qua lâu ngày các độc tố trong thịt sẽ làm cho ruột bị ung thối. Tiến sĩ Sharon Flaming thuộc Phân Khoa Dinh Dưỡng của viện Đại học Berkeley ở California đã viết rằng: Ăn chay trường sẽ ngăn ngừa và làm giảm thiểu sự nguy hiểm của bịnh ung thư ruột già và ruột cùng". Ngoài ra các nghiên cứu gần đây cũng khám phá ra rằng ăn nhiều thịt cũng là mầm móng phát sinh nhiều chứng bệnh ung thư khác đến mức phải báo động. Trong một bài tường trình của Viện Khoa Học Quốc Gia Hoa Kỳ vào năm 1983, các chuyên gia y tế đã ân cần nhắc nhở dân chúng: "Chúng ta có thể ngăn ngừa các chứng ung thư thông thường bằng cách tiết chế thịt. Nên ăn nhiều rau quả và ngũ cốc". Ông Rollo Russell cũng đã phát biểu: "Tôi đã tìm thấy trong 25 quốc gia tiêu thụ thịt nhiều nhất trên thế giới có tới 19 quốc gia có tỷ số dân chúng mắc bịnh ung thư cao và chỉ có một quốc gia ở hàng tỷ số thấp. Ngược lại trong 35 quốc gia mà dân chúng không ăn thịt hoặc ăn rất ít thịt không một quốc gia nào có tỷ số cao về dân chúng mắc bệnh ung thư cả'".

---o0o---

Những hóa chất nguy hiểm trong thịt

Gần đây các khoa học gia đã tìm thấy rất nhiều chất hóa học độc hại tiềm ẩn trong thịt các loài thú mà khách hàng tiêu thụ không hề hay biết. Trong quyển Poisons in Your Body (Chất độc trong cơ thể của bạn), Gary và Steven Null đã nói về những mánh khóe của một số cơ xưởng sản xuất thực phẩm: ỘNgười ta đã dùng nhiều loại thuốc kích thích tố, thuốc an thần, thuốc trụ sinh và hơn 2700 loại dược chất khác dể cho súc vật tăng trưởng một cách nhanh chóng bất thường và làm cho chúng béo mập nặng cân cũng như không bị chết chóc vì các loại bệnh tật. Họ dùng thuốc để nuôi con vật ngay trong khi chúng còn trong bụng mẹ và cũng dùng thuốc để ướp cho thịt chịu đựng được lâu ngày sau khi chúng bị sát sanh. Hiện nay chưa có quy luật nào bắt buộc các cơ sở chăn nuôi và các kỹ nghệ gia sản xuất thịt phải ghi rõ loại thuốc nào mà họ đã dùng qua trong thời gian chăn nuôi để người tiêu thụ có sự lựa chọn chín chắn.

Tại Úc Châu, người ta đã dùng chất kích thích tố Diethylstilbestrol trong kỹ nghệ chăn nuôi. Đây là một chất độc có khả năng gây ra bệnh ung thư nên đã từng bị khách hàng ngoại quốc từ chối và hủy bỏ hợp đồng thương mại. Nhưng còn bao nhiêu những chất độc hóa học khác được dùng trong kỹ nghệ chăn nuôi mà hiện thời vẫn chưa bị khám phá? Nhờ những chất hóa

học này, hàng năm các kỹ nghệ gia sản xuất thịt đã thâu vô một số lợi tức khổng lồ, song cũng đã gây ra biết bao chết chóc vì bệnh tật mà những khách hàng ngây thơ đã vô tình phải gánh chịu.

Năm 1972, Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ đã khám phá ra chất độc thạch tín (arsenic) đã được sử dụng trong kỹ nghệ chăn nuôi gà nên đã khuyến cáo các nghiệp chủ chỉ được phép sử dụng trong một mức độ an toàn mà thôi.

Chất Sodium Nitrate và Sodium Nitrite được dùng để giữ cho thịt khỏi bị hư thúi trong kỹ nghệ thực phẩm kể cả các sản phẩm của thịt đã được chế biến và cá đều là những chất có hại cho sức khỏe. Những chất hóa học này làm cho thịt luôn luôn trông có vẻ tươi tốt vì nó đã được nhuộm thấm vào máu và thớ thịt. Nếu không có các chất hóa học này, thịt để lâu sẽ đổi thành màu xám và có mùi hôi nên sẽ bị khách hàng từ chối. Một điều ít ai ngờ đến là chính những chất hóa học này đã làm cho chúng ta khó phân biệt được thịt nào đã để lâu ngày và thịt nào hãy còn mới. Vì vậy, cùng với chất độc hóa học, độc tố phát xuất ra từ thịt để lâu ngày sẽ cộng hưởng với nhau mà tha hồ tàn phá sức khỏe của chúng ta, đặc biệt nguy hiểm đối với trẻ thơ vì tạng phủ của chúng vẫn còn non yếu. Vì thế Cơ Quan Lương Nông Quốc Tế (FAO) đã khuyến cáo các kỹ nghệ gia chế biến thức ăn cho trẻ con không được dùng hai chất hóa học này để ướp vào thực phẩm. Ông AJ.Lehman nói: "Chỉ một số lượng thật nhỏ của chất nitrate cho vào thực phẩm được coi là trong mức độ an toàn cũng đã là một độc chất nguy hiểm huống hồ là với một số lượng lớn". Nơi chăn nuôi gia súc thường khi bẩn thỉu và chật hẹp nên dễ sinh ra các bịnh dịch. Để ngăn ngừa hoặc để chữa trị các bệnh truyền nhiễm lan tràn làm thiệt hại tài sản, các nghiệp chủ không ngần ngại sử dụng một số lượng trụ sinh lớn lao. Họ không đếm xỉa gì đến việc sử dụng thuốc trụ sinh một cách bừa bãi trên cơ thể của loài vật đã vô tình gây ra các chất kháng thể và những vi khuẩn có sức chống cự lại với công hiệu của thuốc trụ sinh. Sau dó những kháng thể độc hại này sẽ tự nhiên được truyền vào cơ thể của con người bằng đường ăn uống. Cơ quan kiểm soát thực phẩm của Hoa Kỳ ước lượng, nhờ các thuốc trụ sinh như Penicillin và tetracyclin mà nền kỹ nghệ thực phẩm sản xuất thịt đã được cứu vớt và nâng tổng lợi tức thu nhập hàng năm lên đến 1 tỷ 900 triệu đô la. Quyền lợi và lòng tham đã khiến các nghiệp chủ làm ngơ trước những ảnh hưởng tai hại tới sức khoẻ mà những khách hàng tiêu thụ là những kẻ vô tội phải hoàn toàn gánh chịu một cách oan uổng.

---o0o---

Những mầm bệnh san có trong thịt

Ngoài những hóa chất độc hại được người ta cho vào thịt trong thời kỳ chăn nuôi cho thú được mau lớn hoặc sau khi đã sát sinh để giữ cho thịt được lâu dài, thịt cũng còn chứa những mầm móng bệnh tật khác. Các nhà kiểm thực đã cố gắng thanh lọc các mầm bệnh, nhưng vì áp lực từ phía các kỹ nghệ gia giàu có và thế lực hoặc không đủ khả năng để thanh tra kiểm soát toàn bộ nên một số lượng lớn thịt đã lọt khỏi lưới kiểm tra và đã đến tay người tiêu thụ một cách dễ dàng.

Trong một bản báo cáo của cơ quan kiểm dịch Hoa Kỳ hồi năm 1972, xác nhận rằng có nhiều xác thú vật đã thông qua được các mạng lưới kiểm soát sau khi những bộ phận bị nhiễm bịnh đã được cắt bỏ hoặc tẩy sạch. Điển hình gần 100 con bò bị bệnh ung thư mắt và 3.596.302 trường hợp súc vật bị bệnh bướu gan đều đã qua mắt được sự kiểm soát. Cơ quan kiểm dịch cũng còn cho phép thông qua những trường hợp gà bị bệnh viêm phổi được phép đem bán ngoài thị trường sau khi đã rửa sạch bộ phận bị nhiễm bệnh bằng một loại máy hút đặc biệt. Song phương pháp này cũng không thể nào thanh lọc được hết mầm bệnh đã nhiễm vào thịt. Sự kiện tương tợ này hiện nay cũng đang xảy ra trong ngành kỹ nghệ sản xuất thịt tại Úc.

---o0o---

Sự dinh dưỡng không cần có thịt

Một số thành kiến cho rằng thức ăn chay sẽ không thể nào bù đắp vào chỗ thiếu sót chất prtotein cần thiết trong cơ thể của con người, vì chất protein này chỉ có nhiều trong thịt gia súc mà thôi. Một số người khác thì cho rằng chất protein thực vật không có tính cách tương đồng để thay thế chất protein động vật. Vậy thì loài trâu, bò, ngựa và voi...đâu có ăn thịt mà vẫn có đầy đủ chất protein và luôn khỏe mạnh bình thường. Thực ra chất Protein gồm có 22 amino acids. Trong số đó chỉ có 8 loại là cần thiết cho nhu cầu của cơ thể con người và đều đã hàm chứa đầy đủ trong các loại ngũ cốc và rau đậu. Đôi khi số lượng còn nhiều hơn các thực phẩm bằng thịt đã biến chế nữa. Một cuộc nghiên cứu của tiến sĩ Fred Stare thuộc viện Đại học Harvard và tiến sĩ Marvyn Hardinge của Đại học Loma Linda bằng cách so sánh giữa hai nhóm người ăn chay và ăn thịt. Kết quả cho thấy rằng nếu được ăn uống đầy đủ thì chất lượng Amino acids trong cơ thể của họ đều gấp đôi nhu cầu cần thiết.

Trong khẩu phần của người Mỹ, chất protein chứa đến 20 phần trăm, gấp đôi số lượng cần thiết mà Tổ Chức Y Tế Quốc Tế đã ấn định. Mặc dầu sự thiếu kém chất Protein trong cơ thể sẽ làm cho con người bị yếu đuối. Nhưng nếu thặng dư, cơ thể sẽ không tiêu thụ hết. Nó sẽ biến dạng thành chất Nitrogen phế thãi và sẽ gây ra gánh nặng cho sự hoạt động của thận. Chất carbohydrate là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Nhưng nếu chất protein thặng dư cũng sẽ làm giảm thiểu sự cung cấp năng lượng này. Trong một loạt các cuộc thí nghiệm được thực hiện bởi tiến sĩ Irving Fisher của viện Đại học Yale (Hoa Kỳ), những người ăn chay trường có khả năng làm việc gấp đôi những người ăn thịt. Ông thử giảm thiểu 20 phần trăm chất protein động vật trong khẩu phần của những người ăn mặn thì thấy hiệu năng làm việc của họ gia tăng đến 33 phần trăm. Nhiều cuộc thí nghiệm khác đã chứng minh sự ăn chay đúng cách và đầy đủ sẽ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng hơn ăn mặn. Tiến sĩ J. Iotekyo V. Kipani của viện Đại học Brussel (Bỉ Quốc) đã chứng minh người ăn chay có sức khỏe dẻo dai hơn người ăn thịt gấp đôi hay ba lần. Trong trường hợp bị mệt lã thì người ăn chay sẽ hồi phục sức khỏe nhanh chóng hơn người ăn thịt đến 1/5 thời lượng cần thiết.

Qua những dẫn chứng trên đây, chúng ta thấy rằng sự ăn chay không những không làm cho cơ thể của con người bị yếu đuối và suy giảm năng suất làm việc mà còn là một phương pháp tự nhiên để thanh lọc máu huyết gây ra bởi những độc tố trong thịt động vật, tăng cường tính miễn nhiễm của cơ thể và gia tăng hiệu năng phòng chống bệnh tật. Ý thức những điều hữu ích đó, người Phật tử chúng ta sẽ không còn ngần ngại khi vừa ăn chay trì giới và vừa đi làm hàng ngày. Tránh khỏi phạm giới sát sinh, thân tâm ta sẽ thường an lạc và thanh thản.

---o0o---

Bài II - ĂN CHAY VÀ PHÒNG BỆNH

Ăn chay là cách sống đạm bạc của những bậc tu hành nhằm giữ gìn cho tâm hồn được an nhiên tự tại vì không dính líu vào chuyện sát sinh. Song ngày nay, các khoa học gia đã khảo cứu và đã đi đến một kết luận thống nhất rằng người Mỹ và các nước Tây Phương sẽ không thể nào giảm thiểu được tỷ số dân chúng trong nước mắc bệnh ung thư, bệnh tim và một số bệnh nan y khác nếu họ không thay đổi thói quen ăn uống bằng cách từ bỏ các thức ăn có nguồn gốc động vật (ăn mặn) chuyển sang các thức ăn có nguồn gốc thực vật (ăn chay).

Ông T.Colin Campbell, nhà sinh hóa học, hiện là giám đốc cơ quan nghiên cứu về Sức Khỏe, Dinh Dưỡng và Môi Sinh Cornell-China-Oxford đã tiết lộ rằng: "Để ngăn ngừa các bệnh nan y hiện nay đang lan tràn trên thế giới, chúng ta phải can đảm chấp nhận thay đổi việc ăn uống theo sự chỉ dẫn của các khoa học gia. Chỉ cần tiêu thụ một lượng thịt nhỏ bé nào đó thôi cũng liên quan mật thiết tới nguyên nhân gây ra các bệnh ung thư, bệnh tim mạch..., điển hình là hiện trạng tại các nước Tây Phương và Mỹ Quốc". Ông nhấn mạnh: "Ăn ít chất béo theo như sự hướng dẫn của Cơ Quan Sức Khỏe và Dinh Dưỡng của Hoa Kỳ cũng chưa chắc có thể phòng ngừa được các bệnh nan y đó. Điều cần yếu là chúng ta phải ăn chay với những thức ăn thanh đạm nhưng không kém phần bổ dưỡng".

Hiện nay ông Campbell đang cùng một số khoa học gia khác thực hiện chương trình hợp tác nghiên cứu Cornell giữa Học viện Y Khoa Phòng Ngừa Trung Quốc và viện Đại học Oxford Hoa Kỳ. Nhóm khoa học gia này còn nhận được sự bảo trợ 200 ngàn Mỹ kim của Học Viện Nghiên Cứu Bệnh Ung Thư Quốc Gia Hoa Kỳ nhằm khảo sát một cách rộng lớn về thói quen ăn uống, tập tục sinh hoạt và các bệnh tật thường xảy ra tại khắp lục địa Trung Quốc tận những vùng xa xôi hẻo lánh. Họ đã quan sát và phỏng vấn trên 7 ngàn gia đình người Trung Hoa và đã thu thập rất nhiều kiến thức mới mẻ cho các chuyên gia y tế trên thế giới về nguyên nhân của nhiều loại bệnh tật khác nhau. Từ đó họ nghiên cứu ra phương pháp phòng chống bằng cách thay đổi thói quen ăn uống bằng rau quả và ngũ cốc thích hợp hơn là bằng y dược thuần túy.

Người Trung Hoa tại các miền thôn dã hàng ngày ăn nhiều đồ ăn thảo mộc gần như chay lạt. Do dó trong khẩu phần của họ chứa rất ít chất béo nhưng lại nhiều chất xơ khác với khẩu phần của người Mỹ và người Tây Phương ăn rất nhiều thịt. Vì thặng dư chất béo động vật nên người Mỹ và người Tây Phương thường hay bị phì mập. Nguyên nhân dễ đưa đến bệnh ung thư, bệnh tim mạch...Ngoài ra các khoa học gia còn nghiên cứu xem khẩu phần tiêu chuẩn do Cơ Quan Dinh Dưỡng và Sức Khỏe Hoa Kỳ ấn định cho dân chúng Mỹ có đạt được công hiệu trong vấn đề phòng chống bệnh tật không. Cuộc khảo cứu cho thấy mặc dầu giảm thiểu thịt động vật rất nhiều, nhưng dân chúng Hoa Kỳ vẫn còn bị mắc chứng suy thoái tế bào (nguyên nhân gây bệnh ung thư) cao hơn ở Trung Quốc. Không những thế, ngay tại lục địa Trung Hoa cũng vậy, dân chúng trong thành thị vẫn có tỷ lệ mắc bệnh ung thư cao hơn dân chúng sống trong vùng nông thôn. Vì dân thành thị ăn nhiều thịt động vật hơn dân ở nông thôn.

Hiện nay người Mỹ tiêu thụ hàng ngày từ 35 đến 38 phần trăm calories năng lượng cung cấp bởi thịt động vật. Trong khi tiêu chuẩn ăn uống được chính thức ấn định bởi Cơ Quan Sức Khỏe và Dinh Dưỡng chỉ có 30 phần trăm mà thôi. Ngược lại tại Trung Quốc, nguồn năng lượng cung cấp bởi thịt động vật cho cơ thể của con người hàng ngày là 15 phần trăm hoặc ít hơn. Chính nhờ phương pháp này mà người Trung hoa đã ngừa được từ 80 đến 90 phần trăm các trường hợp bị bệnh ung thư, bệnh tim và bịnh tiểu đường xảy ra trong dân chúng trước tuổi 65. Đây là kết quả nghiên cứu của ông Campbell nhằm tái xác nhận sự chính xác của tập tài liệu "Phòng bệnh nan y bằng phương pháp ăn uống" do Học Viện Ung thư Quốc Gia Hoa Kỳ phát hành vào năm 1982.

Các chuyên gia y tế thường bảo các chứng bệnh nan y thường xảy ra tại Hoa Kỳ và các nước Tây Phương là "bệnh Tây Phương" (Western Diseases). Ý thức phương pháp phòng bệnh là một việc, nhưng có đem ra áp dụng hay không lại là việc khác. Bà Banoo Parpia, một trong những thành viên cao cấp của phái đoàn đã phát biểu: "Vấn đề khó khăn nhất hiện nay là người Mỹ và người Tây phương khó mà thay đổi được thói quen ăn uống bằng cách dùng rau trái để thay thế thịt động vật. Chúng tôi khẳng định rằng phương pháp này chẳng những phòng chống được bệnh tật mà còn tiết kiệm được khoảng 120 tỷ đô la hàng năm trong ngân sách y tế của chính phủ". Đồng thời ông Campbell bảo nó cũng giảm thiểu được sự ảnh hưởng tai hại vào môi sinh vì bớt được sự lạm dụng tài nguyên thiên nhiên vào việc chăn nuôi gia súc.

Trong hai năm qua, ông Campbell đã cùng với các đồng nghiệp của ông cho phát hành trên 30 ấn bản về công trình nghiên cứu mà họ đã thực hiện được. Gần đây ông đã thu gọn những nghiên cứu đó vào một quyển sách mới vừa xuất bản với nhan đề Western Diseases: Their Dietary Prevention and Reversibility. Bà Parpia bảo một trong những khám phá nổi bật nhất của phái đoàn nghiên cứu trong dân chúng Trung Hoa về các bệnh nan y đáng ghi nhận như sau:

- **Bịnh Ung Thư Nhũ Hoa:**

Các thiếu nữ ăn thịt hàng ngày từ thuở nhỏ sẽ có kinh sớm hơn các thiếu nữ ăn chay. Cho nên kích thích tố nữ sản sinh ra nhiều trong suốt cuộc đời thanh xuân của họ. Do đó khi tới tuổi trung niên trở lên, họ là những người dễ mắc bệnh ung thư nhũ hoa nhất. Nói tóm lại, giảm thiểu thịt động vật, ăn

nhiều rau quả và ngũ cốc hoặc ăn chay trường sẽ giảm thiểu được chất hormone nên cũng sẽ có ít nguy cơ bị bệnh ung thư nhũ hoa hơn.

- **Bịnh Xương Xốp (Osteopororis)**

Những phụ nữ ăn nhiều thịt, chất calcium trong cơ thể sẽ bị bài tiết ra ngoài quá nhiều bằng đường tiểu, gây ra tình trạng thiếu quân bình lượng calcium nên có nguy cơ dễ mắc bệnh xương xốp hơn, nhất là đối với những phụ nữ trọng tuổi.

- **Bịnh Ung Thư Gan:**

Nguyên nhân chính gây ra bịnh này là vì nhiễm vi khuẩn viêm gan B trầm trọng. Nhưng tử suất của bệnh này cao liên hệ tới sự gia tăng chất cholesterol trong máu, nguyên nhân vì ăn nhiều thịt và mỡ động vật.

- **Ung Thư Thực Quản:**

Người Trung Hoa ăn nhiều thịt có tỷ lệ mắc chứng bệnh này gấp 5 đến 9 lần nhiều hơn những người ăn ít hoặc không ăn thịt.

Ngoài các bệnh ung thư vừ kể, ăn thịt còn có nguy cơ mắc phải nhiều loại bệnh ung thư khác, kể cả bệnh ung thư ruột già và bao tử. Ông Campbell kết luận: "Sau nhiều cuộc khảo cứu, chúng tôi khẳng định rằng sự ăn uống có phương pháp là động lực chủ yếu kiểm soát được sự phát sinh của nhiều loại bệnh tật. Tuy nhiên sự chấp vá khẩu phần bằng cách giảm thiểu lượng mỡ và thịt động vật chỉ hữu hiệu đối với một vài trường hợp nào đó. Nó không phải là phương cách tốt nhất để có thể khống chế được nhiều bệnh nan y. Chỉ có cách ăn chay trường là xét ra hữu hiệu mà thôi.

Gần đây cơ quan y tế ở Ba Lan cho biết, trong thập niên 1990, tử suất của những người chết vì bệnh tim mạch đã giảm thiểu rất nhiều vì dân chúng trong nước đã thay đổi thói quen ăn uống bằng cách sử dụng dầu ăn thảo mộc để thay thế cho dầu mỡ động vật mà họ đã dùng từ trước tới nay.

Tại Phần Lan,các khoa học gia bảo, đối với các bệnh nhân đang mắc phải chứng bệnh cao mỡ, chỉ cần giảm thiểu lượng cholesterol trong máu của họ xuống 10 phần trăm thì tử suất của những bệnh nhân chết vì bệnh tim mạch sẽ giảm thiểu được 20 phần trăm.

Cách nay 25 năm, Phần Lan là quốc gia đứng hàng đầu trên thế giới có tỷ số dân chúng đã chết vì bệnh tim mạch. Nhưng nhờ nhân dân trong nước đã ý thức, cải thiện thói quen ăn uống bằng cách tiết giảm rất nhiều thịt động vật, đồng thời phong trào ăn chay và dưỡng sinh được khuyến khích rộng rãi, nên Phần Lan ngày nay đã có một bộ mặt tốt đẹp về phương diện y khoa tại các nước trong vùng Bắc Âu. Phong trào ăn chay và dưỡng sinh cũng còn được phổ biến sang các nước văn minh khác như Anh Quốc và một số quốc gia có tỷ số dân chúng mắc phải các chứng bệnh nan y cao nhất trên thế giới.

Tóm lại ăn chay ngày nay không còn là thói quen ăn uống đạm bạc của những bậc tu hành nữa. Nó đã trở thành một phong trào sống khỏe và đang được khuyến khích mạnh mẽ tại khắp mọi nơi.

---o0o---

Bài III - ĂN CHAY VÀ SỨC KHỎE CỦA PHỤ NỮ TRONG THỜI KỲ THAI NGHÉN

Phần đông những phụ nữ thường hay thắc mắc, mình ăn chay trường vốn đã không có thịt cá rồi, bây giờ lại mang thai thì có ảnh hưởng đến sức khỏe của thai nhi hay không. Nó có hại gì cho đứa bé sau này hay không? Dĩ nhiên qua sự cố vấn của các chuyên gia y tế, họ sẽ e ngại mà phải trở lại ăn thịt như xưa để bồi bổ sức khỏe. Tuy nhiên bà Joann Farb, nguyên là chủ tịch Hội Những người Ăn Chay tại thành phố Kansas (Hoa Kỳ) cũng đã từng có thắc mắc và nay đã tự giải tỏa những thắc mắc đó qua một bài viết như sau:

Tôi đã ăn chay trường từ hơn hai năm nay khi mới bắt đầu có thai đứa con gái đầu lòng. Cũng như hầu hết những người đàn bà khác lần đầu tiên sắp được làm mẹ, tôi băn khoăn nên tìm kinh nghiệm bằng cách đọc bất cứ tài liệu liên hệ nào mà tôi vớ được từ thư viện hay từ hội Phụ Nữ.

Tôi lần lượt đọc qua rất nhiều sách vở và tôi chú trọng đặc biệt tới những chương có đề cập tới vấn đề dưỡng sinh và ăn uống. Từ đó tôi rút ra được một giải đáp rõ ràng: Ăn chay không có hại gì cho phụ nữ trong thời kỳ thai nghén cả. Nhưng cần phải bù dắp vào khẩu phần hàng ngày bằng trứng, sữa và các phó sản của sữa. Song tôi đã từng phục vụ nhiều năm trong trại chăn nuôi gia súc và đã từng chứng kiến cách thức người ta nuôi súc vật một cách phản tự nhiên như cho chúng ăn thúc bằng thuốc, chích vào thịt hoặc xịt vào da chất kích thích tố tăng trưởng để cho con vật được mau lớn. Nên tôi khẳng định rằng sữa cũng chẳng khác gì thịt của súc vật đã được chăn nuôi

một cách không bình thường như vậy. Dĩ nhiên sữa lấy từ nông trại cũng chẳng phải là một thứ dinh dưỡng gì khác hơn thịt động vật. Tôi không muốn cho con tôi sau này sẽ chịu hậu quả chẳng lành, nếu có, do việc dùng sữa súc vật mà ra. Tôi biết có rất nhiều tác giả bảo rằng thức ăn này bổ và thức ăn kia không bổ bằng cách dựa vào một số tài liệu rất giới hạn. Nên tôi cương quyết tìm tòi một giải đáp thỏa đáng cho chính sự nghi vấn của mình.

Mặc dầu tôi đã được các chuyên gia hướng dẫn một cách đầy đủ về sự ích lợi của việc ăn chay. Nhưng tôi không biết nhiều về sự tương quan giữa vấn đề ăn chay và sức khỏe của phụ nữ trong thời kỳ thai nghén. Nhiều bạn bè kể cả một người bạn làm nữ hộ sinh cũng là hội viên Hội Những Người Ăn Chay như tôi lại khuyến cáo tôi một cách ngược đời là nên ăn thêm thịt cá để bồi bổ. Vì vậy tôi phải tự tìm cho mình một sự xác tín vững chắc.

Công việc đầu tiên là tôi đến thư viện y khoa để tra cứu các sách liên quan đến vấn đề ăn chay và thai nghén. Lần lượt tôi đã thu thập được một giải đáp vô cùng thỏa đáng. Ăn chay không những an toàn cho phụ nữ trong thời kỳ thai nghén mà còn giúp họ tránh được sự nguy hiểm của các chứng bệnh huyết độc (Toxeamia) và bệnh tiểu đường của những người đàn bà có thai (Gestational Diabetes). Các kinh nghiệm này có lẽ phần đông các chuyên gia y tế, nữ hộ sinh và chuyên gia dinh dưỡng ít khi để ý tới. Nên tôi muốn chia xẻ với qúy vị qua những câu hỏi và giải đáp mà tôi đã từng thắc mắc trước đây.

---o0o---

Thức Ăn Chay Có Đầy Đủ Chất Calcium Không?

Câu trả lời là có. Calcium được hàm chứa trong rau xanh, hạt và ngũ cốc. Nghĩa là nó có rất dồi dào trong các thức ăn có nguồn gốc thực vật. Mặc dầu chúng ta thường được khuyến cáo nên uống chất calcium thêm để bồi bổ. Nhưng thực ra những người trọng tuổi mắc phải bệnh xương xốp không phải vì lý do không ăn đầy đủ chất calcium mà vì họ ăn quá nhiều chất Protein hàm chứa trong thịt động vật. Khi Protein được hấp thụ quá nhiều sẽ phá vỡ trữ lượng calcium trong cơ thể và làm giảm độ pH trong máu. Cơ thể của chúng ta phải lấy Calcium dự trữ từ trong xương đem vào máu để quân bình lượng pH trở lại nên xương bị giòn và xốp. Lượng calcium bị hủy hoại sẽ được bài tiết ra ngoài bằng đường tiểu. Nhiều cuộc thí nghiệm cho thấy lượng Protein mà con người ăn vào sẽ giảm thiểu lượng calcium trong cơ thể nhiều hơn lượng calcium mà chúng ta hấp thụ vào bằng đường ăn uống. Dân tộc Bantu ở Phi Châu chỉ ăn toàn rau quả. Lượng Calcium mà họ hấp thụ

vào chỉ bằng 1/3 lượng calcium tiêu chuẩn được ấn định bởi cơ quan dinh dưỡng Hoa Kỳ. Tuy nhiên không hề nghe nói dân chúng Bantu bị bệnh xương xốp. Ngược lại dân Eskimo ăn rất nhiều thịt động vật hàng ngày vì đất đai vùng họ ở rất lạnh không thể trồng trọt được nên chỉ sống nhờ vào sự săn bắn. Họ là những người hấp thụ nhiều chất Protein động vật nhất trên thế giới và lượng calcium mà họ tiếp thu vào cơ thể bằng đường ăn uống cũng gấp đôi tiêu chuẩn ấn định, nhưng họ lại là sắc dân bị bệnh xương xốp có tỷ lệ cao nhất thế giới. Ở Á Châu rất ít người bị bệnh xương xốp vì họ tiêu thụ rất ít thịt động vật, sữa và các sản phẩm của sữa. Trong khẩu phần hàng ngày của người Á Châu, rau cải là chính yếu. Theo thống kê của Cơ Quan Nghiên Cứu Bệnh Xương Xốp, so với Á Châu, Hoa Kỳ hiện nay là quốc gia đang bị hăm dọa nghiêm trọng về tỷ số dân chúng mắc phải chứng bệnh này.

---o0o---

Ăn Chay Có Đầy Đủ Chất Protein Không?

Nếu chúng ta ăn nhiều loại rau quả và ngũ cốc khác nhau để có đầy đủ calories cho cơ thể thì đương nhiên đã có đủ chất protein rồi. Thực ra sự thiếu chất protein trong cơ thể của con người rất hiếm thấy xảy ra. Trong các quốc gia nghèo đói, dân chúng thường ăn uống không đầy đủ calories chớ không phải thiếu Protein. Khi chúng ta còn ở thời kỳ trẻ con, cơ thể tăng trưởng rất nhanh chóng. Tuy nhiên khi cơ thể đứa trẻ có đầy đủ protein rồi thì không cần phải hấp thụ thêm vào nữa. Phân tích sữa của một người mẹ cho con bú, chúng ta thấy lượng calories bắt nguồn từ protein chỉ chiếm 5% tỷ số calories xuất xứ từ các hợp chất khác ở trong sữa. Như vậy thành phần protein trong sữa mẹ có thể coi như là thành phần tiêu chuẩn và an toàn cho cơ thể. Các cuộc khảo cứu cho thấy lượng calories cung cấp bởi protein trong ngũ cốc chiếm từ 8 tới 20 phần trăm; rau cải từ 10% tới 50%. Phần đông thức ăn nào cũng có protein ngoại trừ đường, chất béo và rượu. Kết quả của các cuộc nghiên cứu cũng còn cho biết, thặng dư chất protein trong cơ thể sẽ gây ra nhiều loại bệnh tật hơn là thiếu kém.

---o0o---

Độc Chất Của Thuốc Diệt Sâu Bọ Trong Rau Cải Như Thế Nào?

Điều đáng buồn là ngày nay chất độc của thuốc diệt côn trùng được tìm thấy ở khắp nơi, ngay cả trong các sản phẩm của thịt. Tuy nhiên khi chúng ta ăn rau cải thì ít bị ảnh hưởng bỏi chất độc DDT, Dioxin và Chlorane... Bởi vì thú vật cũng như loài người thường tích tụ những độc tố đã ăn vào ở trong mỡ. Cho nên khi chúng ta ăn thịt bò vào chẳng hạn là ăn

tất cả những độc tố hóa học đã tích lũy sâu đậm từ bấy lâu nay trong cơ thể của chúng. Bởi vì khi trồng hoa màu để chăn nuôi gia súc, các nông gia không ngần ngại sử dụng tối đa các chất độc hóa học miễn sao thu hoạch càng nhiều càng tốt. Chất độc hóa học trong cơ thể của bò cũng sẽ tiết vào sữa và làm cho sữa mang nhiều độc tố hơn là trong các thức ăn thực vật. Nhiều cuộc phân tích so sánh sữa của những người mẹ ăn chay với sữa của những người mẹ ăn thịt cho biết lượng độc tố hóa học của thuốc diệt côn trùng trong thành phần sữa của những người mẹ ăn chay ít hơn trong sữa của những người mẹ ăn mặn. Do kinh nghiệm này mà chúng ta thấy người ăn chay cũng sẽ ít bị nhiễm độc của thuốc diệt côn trùng hơn.

---o0o---

Sự Liên Quan Giữa Các Sản Phẩm Của Sữa Và Bệnh Tiểu Đường Ở Trẻ Con Như Thế Nào?

Đây là một đề tài hết sức thú vị. Gần đây đã có hơn 28 ấn phẩm về khoa học và y học bàn luận về vấn đề này. Nhiều bằng chứng cho thấy bệnh tiểu đường ở trẻ con bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi sự di truyền và xảy ra trong một trường hợp đột xuất nào đó. Cũng có một số trường hợp bệnh xảy ra bởi vi khuẩn và cũng có thể bởi chất protein trong sữa và các sản phẩm của sữa. Một số nhà nghiên cứu đã nhận thấy được một loại protein đặc biệt ở trong sữa là mầm móng gây ra bệnh tiểu đường này. Cho nên những đứa trẻ nào dùng lọai sữa đó đều có lượng kháng thể chống bệnh tiểu đường cao ở trong máu. Những nhà khảo cứu khác thì dùng các chứng liệu về bệnh truyền nhiễm của Liên Đoàn Sản Xuất sữa Quốc Tế và so sánh sự tiêu thụ sữa với bằng chứng của bệnh tật. Các nhà khoa học ở Thụy Điển bảo tùy ở mỗi nơi người ta giải thích sự ảnh hưởng của bệnh này bằng những luận cứ khác nhau. Hội Đồng Kiểm Tra Dược Phẩm (Physicians Commitee For Responsible Medicine) đã bảo không có trường hợp bệnh tiểu đường nào của trẻ con liên hệ tới sự ảnh hưởng của chất protein trong sữa cả. Dù vậy một tờ báo đã đăng tải cho biết trẻ con bú sữa mẹ từ sơ sinh cho tới 4 tháng sau mới cho bú sữa kỹ nghệ giảm thiểu được một ít nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Do đó một số cha mẹ quan tâm đến sức khỏe của con cái đã không cho con họ bú sữa sản xuất từ các kỹ nghệ nông phẩm. Ngay cả những người mẹ đang mang thai và trong thời kỳ cho con bú cũng không uống sữa bò nữa. Hiện nay có rất nhiều sách vở liên quan đến sự ăn chay và thai nghén do nhiều cơ sỏ xuất bản khác nhau. Quý vị có thể tìm đọc hai quyển tiêu biểu là Pregnancy, Children and The Vegan Diet của Bác sĩ Michael Klaper và quyển Diet For A New America của John Robbins để có sự nhận thức chín chắn.

Cũng như hầu hết những người làm mẹ khác, tôi quyết tâm làm bất cứ điều gì cho con tôi có đầy đủ sức khỏe ngay từ khi nó mới chào đời. Đồng thời tôi cũng dạy dỗ cho nó biết thói quen ăn uống nào thích hợp với sức khỏe của con người trong giai đoạn khoa học tiến bộ hiện tại. Công việc này không có khó khăn chi cả. Căn cứ vào các thống kê hiện nay, cứ hai người Mỹ thì sẽ có một người chết vì bệnh tim mạch. Nhiều cuộc xét nghiệm cho thấy khá đông trẻ con Âu Mỹ cũng đang bắt đầu đứng trên bờ vực thẳm của bệnh này.

Tuy nhiên đối với những người ăn chay trường, bệnh tim thường hiếm thấy xảy ra. Khi con tôi khôn lớn, bắt đầu biết chọn lựa cho mình cái khẩu vị riêng tư, ít ra nó cũng còn nhớ nó đã sinh ra và trưởng thành trong một gia đình không có thịt cá mà chỉ toàn được nuôi lớn bằng các thức ăn rau quả và ngũ cốc, với những hình thức nấu nướng khác nhau. Đó cũng là cách thức ăn uống thích hợp nhất với sức khỏe của nó vậy.

- **Tạm Kết:**

Tại Úc Châu, sữa nuôi trẻ con rất an toàn vì đã được tinh chế một cách kỹ lưỡng, được gia hay giảm thành phần sinh tố và khoáng chất cho thích hợp với thể trạng và tuổi tác của mỗi đứa trẻ. Hiện nay thành phần sữa bò trong các loại sữa nuôi trẻ con cũng có chiều hướng được chiết giảm để thay thế bằng các chất thảo mộc thiên nhiên. Cũng có thứ được chế biến hoàn toàn bằng thực vật như đậu nành và hợp chất thảo mộc khác đang được khuyến khích bày bán trên thị trường.
Bài IV

---o0o---

Bài IV - ĂN CHAY ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT VÀ TRÍ THÔNG MINH CỦA TRẺ CON

Qua nhiều cuộc khảo cứu, các chuyên gia dinh dưỡng nhận thấy ăn chay giúp ích rất nhiều cho sự phát triển thể chất và trí thông minh của đứa trẻ. Những trẻ con ăn chay trường thường tăng trưởng cân đối và khỏe mạnh hơn những trẻ con ăn thịt. Những đứa bé được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ phù hợp với cách thức nuôi nấng tự nhiên nên cơ thể có đặc tính miễn nhiễm đối với nhiều loại bịnh tật cũng mạnh hơn các đứa bé được nuôi bằng sữa bò hay sữa hóa học đặc chế.

Khi đứa bé được ba tháng tuổi, nếu vì sự bất tiện nào đó mà người mẹ không thể cho con bú được có thể thay thế bằng sữa đậu nành vì loại sữa này tốt

hơn các loại sữa đặc chế khác. Sữa bò thường gây cho đứa bé bị tiêu chảy và một số dị ứng. Tuy nhiên sữa đậu nành được bày bán tại các tiệm tạp hóa hay tiệm thực phẩm không phải là sữa dùng cho trẻ con mà phải tìm mua tại các tiệm dược phẩm đàng hoàng và loại sữa phải phù hợp với số tuổi cùng thể trạng của đứa bé.

Mức độ chất sắt trong cơ thể của đứa bé trong ba tháng đầu kể từ ngày sinh nở thường rất cao, nên không cần cho trẻ con bồi dưỡng thêm chất sắt ngoại trừ có sự khuyến cáo của bác sĩ. Nhiều bằng chứng cho thấy thặng dư chất sắt trong cơ thể sẽ làm cho hệ thống miễn nhiễm bị suy yếu nên dễ sinh ra các loại bịnh tật. Tuy nhiên khi đứa trẻ càng lớn thì chất sắt rất cần thiết cho sự tạo thành các hồng huyết cầu. Các loại đậu và lá của các loại rau xanh hàm chứa khá nhiều chất sắt. Ngoài ra sinh tố C trong rau cải và trái cây tươi có khả năng kích thích sự hấp thụ chất sắt cho cơ thể. Sữa bò tuy có nhiều chất bổ dưỡng nhưng thành phần chất sắt rất ít. Nếu chúng ta chỉ dựa vào sữa bò và coi nó như một thứ dinh dưỡng toàn hảo mà không cần đến rau trái thì là một điều thiếu sót vô cùng.

Nguồn calcium từ thực vật cũng rất dồi dào. Chính các loại đậu và lá rau xanh mới là nguồn cung cấp calcium thiên nhiên và đầy đủ cho cơ thể.

Trẻ con rất cần protein cho sự tăng trưởng, nhưng không cần phải ăn thịt động vật. Các loại ngũ cốc, rau đậu và trái cây là nguồn cung cấp protein dồi dào. Thực ra các bậc cha mẹ thường lo lắng con mình thiếu protein sẽ không tăng trưởng đúng mức cũng không nên quan ngại lắm. Dân chúng tại các quốc gia đói nghèo trên thế giới bị suy dinh dưỡng vì thiếu ăn nên không đầy đủ calories chớ không phải thiếu protein. Cơ thể của con người nếu thiếu protein thì không được, nhưng nếu thặng dư thì lại gây ra nhiều loại bệnh tật. Chúng ta chỉ cần ăn nhiều loại trái cây và rau cải khác nhau thì không sợ thiếu protein và sinh tố.

Trẻ con cần nhiều chất béo hơn người lớn. Đậu nành có khả năng đáp ứng trọn vẹn cho nhu cầu này. Tuy nhiên thặng dư chất béo lại là một điều không tốt. Khá đông trẻ em ở Hoa Kỳ hiện nay đã bị các chứng bệnh phì mập, bệnh tim mạch trước khi hoàn tất chương trình trung học. Trái lại ở Nhật Bản, tỷ số trẻ em bị bệnh phì mập và bệnh tim mạch rất thấp so với Hoa Kỳ và các nước Tây phương.

Sinh tố B12 hàm chứa rất nhiều trong thực phẩm thuộc nhóm cốc loại (cereals) đã chế saün được bày bán đầy đủ tại các siêu thị hoặc tại các tiệm

thực phẩm. Thực ra lượng sinh tố B12 cần thiết cho cơ thể mỗi ngày là 3 microgram. Tiêu chuẩn này có thể đạt được dễ dàng nếu được ăn chay đầy đủ.

Trẻ con cũng cần ánh nắng mặt trời để tạo ra sinh tố D cho xương được rắn chắc. Ở dưới lớp da của mỗi người đều có một chất gọi là tiền sinh tố D (ergosterol). Một khi tiếp nhận được ánh nắng da sẽ chuyển hóa chất tiền sinh tố D đó thành sinh tố D thật sự và hữu ích cho cơ thể. Điều cần yếu là sự ăn uống có phương pháp và điều độ sẽ làm cho cơ thể luôn luôn được khỏe mạnh và kéo dài được tuổi xuân.

Những trẻ em nào chuyên ăn các loại thịt nướng, các thức ăn chiên xào bởi các tiệm thực phẩm bán thức ăn vội (fast food) thường là bệnh nhân của các bệnh tim mạch và ung thư trong một tương lai rất gần. Trong khi đó các nghiên cứu cho thấy những trẻ em ăn chay trường ban đầu phát triển chậm hơn, nhưng sau đó tăng trưởng rất nhanh, đồng thời cũng sẽ bắt kịp tầm vóc của một con người khỏe mạnh theo tiêu chuẩn sức khỏe.

Theo sách Food For Life của Bác sĩ Neal Barnard, năm 1980 tại Boston, các nhà nghiên cứu đã đo lường chỉ số thông minh IQ của các trẻ em ăn chay trường đều thấy trên mức trung bình. Chỉ số thông minh trung bình là 116. Do đó các bậc cha mẹ khỏi phải lo lắng khi thấy con cái của mình đã ăn chay vì lý do sức khỏe hay tín ngưỡng vì nó không ảnh hưởng gì xấu cho sự học vấn của chúng cả. Một cuộc nghiên cứu khác cho thấy thịt động vật không có giúp ích gì cho sự phát triển của não bộ mà chỉ có các loại thực vật như lúa mạch, đậu nành, rong biển, củ cà rốt, giấm táo (apple cider vinegar), mè, cam, chanh, quít, bưởi và mật ong là những thức ăn cần thiết cho sự dinh dưỡng và tăng cường trí thông minh. Trà cũng có rất nhiều chất dinh dưỡng, trong đó có chứa chất cafein làm cho tỉnh não và hưng phấn. Nên dùng nước trái cây hòa với trà xanh để nguội cho trẻ em uống. Trà cũng làm tăng cường sức đề kháng của cơ thể đối với một số bệnh tật. Trà còn có sinh tố C không sợ bị nhiệt độ phân hủy. Trà cũng có chất sáp có khả năng tiêu diệt một số vi khuẩn, điều hòa sự co bóp của mạch máu và là một thứ thức uống có tính kiềm cao.

Sinh tố B1 là thành phần dinh dưỡng không thể thiếu của tế bào não. Sinh tố B1 có trong lúa mạch, trái khổ qua, chỉ xại (tử thái), gạo lứt và các loại rau. Gần đây người ta cũng phát hiện ra rằng sinh tố C tăng cường sự hoạt động của hệ thần kinh. Thiếu sinh tố C thì trí tuệ kém phát triển. Sinh tố C rất dễ tìm trong các loại rau trái như cam, chanh, quít, bưởi, bôm, lê, nho v.v...

---o0o---

Bài V - NGƯỜI ĂN CHAY SẼ CÓ LÀN DA TRẺ ĐẸP

Khi ăn chay đầy đủ và đúng cách, con người sẽ có làn tóc óng mướt và da dẻ mịn màng. Tiến trình lão hóa cũng sẽ chậm lại và các loại bịnh tật ở lớp tuổi về chiều như bịnh thấp khớp, bịnh đục nhân mắt, da nhăn và tóc bạc cũng giảm thiểu rất nhiều so với mức độ bịnh tật đã xảy ra cho những người già nua và ăn mặn.

Thực ra da của con người được cấu tạo bởi hàng triệu triệu các tế bào nhỏ li ti cũng giống như các bộ phận khác trong cơ thể. Tuy nhiên các tế bào này không thể chỉ được coi như các viên gạch để tạo thành các bức tường trong một ngôi nhà đồ sộ, mà chúng luôn luôn bận rộn với nhiều chức năng khác nhau như hàn gắn các vết thương và những trầy sướt lặt vặt, cũng như saün sàng đối phó với sự tấn công của môi trường chung quanh, ánh nắng mặt trời, các chất hóa học, rượu và thuốc lá vân vân.

Các tế bào da tuy rất mỏng manh nhưng chúng có sức sinh sản rất nhanh chóng bằng cách tự trực phân và tăng trưởng theo cấp số nhân như một thành hai và hai thành bốn vân vân. Tuy nhiên sự phát triển đó đến một mức độ giới hạn nào cũng phải dừng lại. Trung bình một tế bào có thể tự trực phân như vậy tối đa là 50 lần. Nhưng khoảng cách thời gian giữa hai lần trực phân mau hay chậm còn tùy thuộc vào nhiều yếu tố mà phần lớn tùy vào sự ăn uống và sức khỏe. Nếu chúng ta không tự săn sóc da của mình mà để cho nó luôn luôn chạm trán với những tác hại từ môi trường sinh sống và từ sự ăn uống bừa bãi thì tế bào da phải tăng trưởng nhanh chóng để thay thế các tế bào bị hủy hoại. Cho nên thời gian cạn kiệt các tế bào mới sẽ nhanh hơn nên tiến trình già nua cũng sẽ đến sớm hơn.

Mặc dầu người ta có thể cho là da đen hay xấu, nhăn nheo hay mịn màng là bản chất tự nhiên của cơ thể, không làm sao sửa đổi được, nên mới dùng mỹ phẩm để trang điểm. Tuy nhiên sự trang điểm chỉ có tính cách che giấu tạm thời. Điều cần yếu là làm sao biến đổi bản chất của da được đẹp đẽ một cách tự nhiên mới là quan trọng.

Da cũng được cấu trúc bởi nhiều tuyến mồ hôi. Chúng có tác dụng làm thay cũ đổi mới cho da. Trong mồ hôi có chứa 1.5 phần trăm các tế bào hư hoại phần lớn là muối u-rê và acid. Những chất cặn bã đó mắt trần không thể thấy được. Nếu chúng tích tụ lâu ở trong da sẽ làm cho da bị nhăn nheo và đen sậm lại. Những người ăn thịt nhiều sẽ làm tăng chất u-rê trong máu. Nó sẽ

theo mồ hôi lần ra ngoài da. Nhưng vì nó không thoát ra được, càng làm cho da không đủ sức bài tiết nên có nguy cơ gây cho da bị viêm, sanh ra mụn nhọt làm mất vẻ thẩm mỹ.

Để ngăn ngừa và làm giảm bớt các chất acid tổn hại cho da, chúng ta phải thanh lọc máu bằng phương pháp ăn chay, vì máu sẽ được kiềm hóa nhờ chất kiềm trong rau cải làm trung hòa acid. Lúc đó độ acid sẽ giảm thiểu, không làm hại sự bài tiết của da, nên da trông có vẻ mịn màng và trẻ đẹp một cách tự nhiên. Chất calcium cũng có tác dụng loại trừ các chất bẩn trong huyết dịch. Sau khi máu huyết đã được thanh lọc, các mao huyết quản toàn thân sẽ hoạt động một cách điều hòa. Lúc đó da sẽ được tươi nhuận hồng hào, duy trì được sức khỏe và trẻ đẹp lâu dài.

---o0o---

Bài VI - NHỮNG NGƯỜI SỐNG KHỎE VÀ SỐNG LÂU TRÊN THẾ GIỚI

Hiện nay trên thế giới vẫn còn một số dân tộc sống một cách đơn sơ như người thượng cổ. Đó là các sắc dân Hunzas sống tại khu vực chân núi Hy Mã Lạp Sơn trong lãnh thổ Pakistan, dân Georgians và Abkhazians thuộc Nga và dân Vilicambamban của xứ Ecuador. Các dân tộc này thường rất khỏe mạnh và tỷ số những người sống trên trăm tuổi rất nhiều. Họ không bao giờ biết đến bệnh thấp khớp, bệnh tim hay bệnh ung thư là gì cả.

Dân chúng trong các xứ này ăn toàn rau quả và ngũ cốc. Số calories trong các thức ăn mà họ hấp thụ vào cơ thể từ các bữa ăn thường nhật chỉ vừa đủ ở mức độ trung bình và không hề thừa thãi. Họ là những người năng hoạt động về thể lực, hít thở không khí trong lành tại những vùng đồi núi hoang sơ. Đặc biệt họ lại là những người thích sống cô lập với thế giới văn minh bên ngoài. Họ cũng không hề sử dụng máy móc và các tiện nghi khoa học kể cả các loại thuốc men được bào chế bằng phương pháp tối tân hiện đại.

Các khảo sát cũng còn cho biết, dân chúng sống trên các hải đảo Thái Bình Dương cũng là những sắc dân khỏe mạnh và trường thọ. Tuy nhiên tại những nơi nào mà người Tây phương đã đặt chân đến thì không bao lâu nơi đó sẽ xảy ra các bệnh truyền nhiễm và những bệnh tật chưa từng thấy tại nơi đó bao giờ. Số người bi bệnh phì mập, bệnh cao máu, bệnh cao mỡ, bệnh tim mạch và bệnh tiểu đường càng lúc càng gia tăng. Ngược lại những bộ lạc vẫn còn sống cách ly với thế giới bên ngoài và theo tập quán cổ truyền thì những bệnh tật này thường hiếm thấy xảy ra.

Tại Nhật Bản, người phụ nữ ít khi mắc bệnh ung thư nhũ hoa. Nhưng khi họ di dân sang Hoa Kỳ thì tỷ số phụ nữ Nhật mắc bệnh tật này vẫn ngang hàng với tỷ số phụ nữ Hoa Kỳ sở tại. Theo các khảo sát của chánh phủ Úc Châu, cứ mỗi giây đồng hồ thì có một số người mắc phải các chứng bệnh trầm trọng như sau: 1 trong 5 người bị bệnh thấp khớp; 1 trong 7 người bị bệnh suyễn; 1 trong 10 người bị bệnh tim mạch và sau lớp tuổi 50 thì cứ trong số 5 người lại có 1 người bị bệnh tiểu đường.

Mặc dầu tuổi thọ trung bình của dân chúng Úc có gia tăng từ thập niên 1990, nhưng thực tế tử suất được giảm thiểu là nhờ khoa học tân tiến bảo toàn được mẹ tròn con vuông mỗi khi người phụ nữ lâm bồn sinh sản. Tuổi thọ trung bình của người đàn bà Úc tăng từ 10 năm và người đàn ông Úc tăng từ 5 năm. Tuy nhiên so với chiều dài của thế kỷ thì đây là một con số không có gì đáng kể.

Tóm lại, cái giá mà chúng ta phải trả bởi sự gia tăng các bệnh nan y trên thế giới là vì chúng ta thường ăn uống theo thói quen và sự thích thú của khẩu vị. Giả sử con người chỉ hưởng thụ một cách vừa phải các tiện nghi vật chất và không đua đòi theo các khẩu vị cầu kỳ được chế biến từ các thịt động vật thì biết đâu cuộc sống của chúng ta sẽ được nhàn hạ, không bon chen và sẽ an nhiên tự tại hơn.

---o0o---

Bài VII - ĂN CHAY VÀ THỂ LỰC

Người Lực Sĩ Ăn Chay Trường Nổi Danh Nước Úc

Ông Cliff Young, người lực sĩ chạy đường trường và nổi danh nước Úc năm nay đã 77 tuổi. Hiện ông vẫn còn tráng kiện và vẫn còn nuôi ý định thực hiện cuộc chạy bộ vòng quanh nước Úc với một lộ trình dài 15 ngàn cây số.

Cliff Young nổi tiếng về môn chạy đường trường và có một thể lực dẻo dai hơn các bạn lực sĩ chạy bộ khác. Năm 1993, ông đã vang danh về môn chạy bộ này từ Westfield, Sydney đến Melbourne. Tính đến năm 60 tuổi, ông đã đoạt được 6 giải thưởng về môn chạy đường trường trên thế giới.

Cliff Young là chủ nhân một nông trại trồng khoai tây, có một cuộc sống êm đềm và bình dị tại vùng Beach Forest ở Victoria. Ông là một người ăn chay trường từ thuở thanh niên. Được hỏi vì sao ông ăn chay và bằng cách nào mà có một sức khỏe dồi dào như vậy? Ông bảo: ÔBữa ăn sáng là bữa ăn chính

của tôi. Tôi dùng toàn những thực phẩm chay tiện lợi chứa nhiều chất xơ như cốm giẹp bắp (corn flakes), lúa kiều mạch, lúa mì lứt, chế sữa vào rồi cho thêm một ít mật mía cùng sữa chua trên mặt. Cứ thế mà ăn và chạy bộ hàng ngày vẫn không thấy mệt. Bữa trưa tôi ăn bánh mì lứt với phó mát và trái cây. Buổi chiều tôi thường dùng spaghetti với nhiều loại rau cải, phó mát, trái cây tươi và sô cô la.

Tôi bắt đầu ăn chay trường là vì khi còn ở nông trại, tôi chăn nuôi bò. Tôi thường cho chúng ăn hàng ngày khi chúng mới vừa lọt lòng. Những con bò con này thường chạy theo tôi, quấn quít bên tôi và xem tôi như là mẹ của chúng. Đến năm sau, đàn bò con đã lớn. Tôi lùa chúng lên xe để đem bán cho lò sát sinh. Những đêm sau đó tôi không thể nào chợp mắt được vì cứ mãi suy nghĩ tới những con vật vô tội và đáng thương kia do chính bàn tay mình chăm sóc giờ đây đang bị người ta phanh thây xẻ thịt mà cảm thấy hãi hùng và rùng rợn. Sự tội nghiệp đã dày vò lương tâm tôi. Tôi xúc động và từ đó chán ngán không muốn ăn thịt nữa vì tôi không muốn liên tưởng đến cảnh sát sinh hãi hùng bởi những tên đồ tể. Tôi đã ăn chay trường từ hơn 25 năm naî Một hôm chị tôi nấu thức ăn cho tôi đã lén bỏ vào một ít thịt bò rồi cho thêm hành tỏi để gia vị, khử mùi và nghĩ rằng tôi sẽ không hay biết. Nhưng sau khi ăn rồi, tôi buồn nôn và khó chịu suốt cả đêm, không sao ngủ được. Không phải ai xúi giục tôi mà chính lương tâm tôi bảo tôi phải kiêng ăn thịt vậy.

Sự ăn chay đã làm cho tôi được khỏe mạnh. Tôi nhớ khi còn bé, tôi thường cho một con ngựa gầy ăn cỏ. Cha tôi bảo nên cho nó ăn lúa kiều mạch (oats) hoặc gạo mì lứt tốt hơn. Sau đó vài tuần lễ, con ngựa đã trở lại bình thường, khỏe mạnh hơn xưa và tôi đã cỡi nó rong chơi trên những đoạn đường rất xa trong đồng cỏ.

Tôi cảm thấy ăn chay rất tốt cho sự dinh dưỡng. Hiện nay chưa chắc một thanh niên 30 tuổi bình thường lại có sức khỏe hơn tôi. Tôi thấy có nhiều người bị bệnh bại liệt phải ngồi trên xe lăn. Tôi nghĩ nếu như lúc thiếu thời họ biết ăn chay và năng hoạt động, thì giờ này đâu có gánh chịu một số phận đau thương như vậy".

Sau một thời gian ly dị, theo tin mới nhất của tạp chí WomanỖs Day số xuất bản ngày 8/11/1999, Cliff Young sẽ thành hôn với cô Dominga 38 tuổi. Hiện mỗi ngày ông vẫn chạy bộ 25km đường trường để tự rèn luyện thân thể.

---o0o---

Một Cụ Già Ăn Chay Trường Đã Đoạt Huy Chương Vàng Về Môn Chạy Bộ

Cuộc thi chạy bộ đường trường dành cho các cụ già trong lớp tuổi bát tuần ở Úc năm 1998 đã về tay cụ Bob Horman. Cụ đoạt huy chương vàng với thành tích 3 giờ 38 phút 18 giây, phá kỷ lục hơn năm trước là 29 phút.

Cuộc thi vừa rồi được tổ chức tại Brisbane. Cụ Horman đã 80 tuổi và là người ăn chay trường duy nhất đạt được thành tích kỷ lục. Phát biểu với lực sĩ huy chương bạc của thế vận hội là Lisa Ondieki, cụ bảo: ÔThấy không, tôi là một người ăn chay trường đấy! Kể cả một giọt rượu tôi cũng không uống.

Theo tin tức của hãng thông tấn Reuter loan tải gần đây cho biết số lượng các thức ăn chay nhất là Hamburger chay tiêu thụ gia tăng một cách mạnh mẽ tại Hoa Kỳ. Từ năm 1992 đến 1996, mức tiêu thụ đã tăng đến 50%. Trong khi đó cũng cùng thời gian này mức tiêu thụ của thịt đông chỉ gia tăng có 2 phần trăm mà thôi. Đặc biệt hiện nay nhà hàng Denny đã cho sản xuất một loại hamburger chay rất ngon và rất được nhiều người ưa chuộng, nên đã phân phối bán cho hơn 1600 chi nhánh khác. Một số trạm dừng chân của các xe vận tải và xe buýt cũng có bán các thức ăn chay này.

Hiện nay dân chúng Hoa Kỳ phần đông đã chán ngán với việc ăn thịt vì họ hiểu rằng thịt là nguyên nhân gây ra chứng phì mập, chứng cao mỡ trong máu và cũng là mầm móng gây ra nhiều loại bệnh tật khác. Đa số sinh viên tại Hoa Kỳ cũng thay đổi thói quen ăn uống bằng cách từ bỏ ăn thịt chuyển sang ăn chay vì họ e ngại thịt để lâu sẽ có nhiều độc tố và không tốt cho sức khỏe của con người. Chính cô Chelsea, ái nữ của Tổng Thống Hoa Kỳ Bill Clinton cũng là một người ăn chay trường.

---o0o---

Người Lực Sĩ Leo Núi Ăn Chay Trường

Tim Macartney-Snape, người lực sĩ leo núi nổi tiếng đã hai lần chinh phục đỉnh Everest của Hy-Mã-Lạp-Sơn cao nhấ trên thế giới. Ông là một người ăn chay trường và rất khỏe mạnh. Có lần ông đã khởi hành từ vịnh Bengal (Ấn Độ) để tìm đường leo núi và đã đi lạc vào biên giới của xứ Nepal, nên phải quay trở về điểm xuất phát với một đoạn đường dài 350 cây số. Hằng ngày ông phải lội bộ trung bình 60 cây số dưới cái nắng oi bức 35 độ C của khí hậu mùa hè nơi xứ Ấn.

Ngày 13 tháng 4 năm 1997, ông đã được Hội Ăn Chay và Sức Khỏe Tự Nhiên Úc Châu mời đến thuyết trình trong buổi hội thảo. Và sau đó cũng được một vài viện Đại Học mời đến diễn thuyết về khoa Dinh Dưỡng. Được phỏng vấn nguyên nhân nào khiến ông ăn chay và tại sao ông có một sức khỏe dẻo dai như vậy?

Ông đáp: "Tôi là một người rất thích hoạt động. Lúc còn nhỏ, tôi sống chung với cha mẹ trong một nông trại chăn nuôi. Vào lứa tuổi học trò, tôi đã biết tự cầm dao để giết súc vật, xẻ thịt cung cấp cho nhu cầu của gia đình. Lúc đó tôi sát sanh một cách tự nhiên và thích thú mà không hề suy nghĩ gì cả. Nhưng đến khi đã trưởng thành, mỗi lần tôi cầm dao kề bên cổ con vật, tôi để ý thấy mắt của nó tỏ vẻ vô cùng buồn thảm, sợ hãi, dường như ngỏ ý cầu xin một sự khoan hồng và tha mạng. Tôi cảm nhận thấy con vật cũng có cảm giác đau đớn, kinh hoàng và tham sống sợ chết như con người. Tôi xúc động và hối hận về việc làm tàn nhẫn của mình rồi tự ý buông đi con dao đồ tể. Kể từ đó tôi bắt đầu ăn chay trường cũng như không muốn nhìn thấy hay nghe đến cảnh sát sanh hại vật nữa.

Ban đầu tôi không biết ăn chay có làm cho sức khỏe của mình bị suy yếu đi không. Nhưng lâu dần, tôi cảm thấy yêu đời, khoan khoái và khỏe mạnh hơn xưa. Khi đặt chân đến xứ Ấn Độ để chuẩn bị cho cuộc leo núi lần đầu tiên, tôi đã thuê mướn một vài người địa phương để khuân vác các dụng cụ cần thiết trong suốt cuộc hành trình. Tôi thấy họ là những người ăn chay trường nhưng lại rất cao lớn, khỏe mạnh, lực lưỡng và tay chân rất là gân guốc. Với kinh nghiệm bản thân cọng thêm sự nhận xét thực tiễn trong cuộc sống nơi xứ người, tôi khẳng định ăn chay không những làm cho con người được khỏe mạnh mà còn ít khi mắc phải một số các chứng bệnh hiểm nghèo hiện đang lan tràn trên thế giới.

Tôi không phải là một người đạo đức giả. Thật tình mà nói, giả sử từ lúc nhỏ tôi không sinh trưởng trong một gia đình nông trại chăn nuôi, có lẽ tôi chẳng hề biết cầm dao để sát hại súc vật là gì. Vả lại khi còn học ở bậc Đại Học, tôi rất thích khoa Nhân chủng. Tôi hiểu loài người từ thuở sơ khai chỉ biết đi thu nhặt các loại rau quả mà ăn. Dần dần họ mới có thói quen ăn thịt cho đến bây giờ. Từ đó suy ra tổ tiên của chúng ta vốn không phải là loài động vật ăn thịt mà họ vẫn khỏe mạnh bình thường. Tại sao chúng ta lại e dè không muốn trở về bản tính nguồn cội của mình.

Dù sao chăng nữa, tôi cảm thấy ăn chay đã làm cho tôi được khỏe mạnh và thu đạt được những thành tích đáng kể trong lãnh vực thể thao và mạo hiểm,

cũng như tâm hồn tôi được an nhiên tự tại vì không dính dấp vào chuyện sát sinh. Đó là điều tôi mong muốn nhất trong cõi đời này".

---o0o---

Bài VIII - NGƯỜI ĂN CHAY CÓ KHẢ NĂNG SỐNG TRƯỜNG THỌ

Cụ Eric Storm, sáng lập viên Hội Ăn Chay của người Úc đã tổ chức mừng lễ sinh nhật 102 tuổi vào ngày 4 tháng 3 năm 1998 vừa qua. Cụ vui vẻ xuất hiện trước bạn bè, thân nhân, quan khách và đã trả lời cuộc phỏng vấn của báo chí như sau:

"Tôi cảm thấy sức khỏe của tôi không khác gì khi còn ở tuổi 70. Tôi không có đau lưng, nhức mỏi hay bị bệnh thấp khớp như những người già cả khác. Mỗi sáng khi thức dậy, tôi cảm thấy sảng khoái bình thường".

Cụ Eric Storm trông có vẻ hồng hào tráng kiện. Gương mặt của cụ không thấy xuất hiện các nếp nhăn. Nếu không nói ra thì chắc không ai biết được cụ đã trên 100 tuổi rồi. Tuy nhiên trong quá khứ, có thời kỳ sức khỏe của cụ cũng không được khả quan lắm. Khi cụ trên hai mươi tuổi thì Thế giới Đại chiến lần thứ nhất vừa chấm dứt. Cụ Storm hành nghề thương mại ở Java bằng cách đứng trung gian buôn bán các nhu yếu phẩm như trà, cà phê, gạo, đường và cao su vân vân. Bởi vì thời đó những mặt hàng này đang khan hiếm trên thị trường thế giới và giá cả tăng vọt như diều gặp gió. Cho nên cụ đã làm giàu một cách nhanh chóng. Vì thừa tiền lắm của, cụ sống một cuộc đời phóng túng xa hoa và rượu chè be bét.

Cụ bảo: "Khi tôi trở về Úc vào năm 1930, con người tôi vô cùng bệ rạc. Bởi vì tôi hút thuốc và uống rượu quá nhiều. Bụng của tôi thì phệ và sức nặng của tôi lên đến 110 kí lô. Điều đáng ngại hơn cả là lúc đó tôi mang phải chứng bệnh tim trầm trọng.

"Vào năm 34 tuổi, một buổi sáng, tôi cúi xuống để buộc sợi dây giày thì bị ngất xỉu bất thình lình. Sau đó bác sĩ điều trị bảo nếu tôi không chấm dứt hút thuốc và uống rượu bừa bãi thì tôi sẽ không còn sống được bao lâu nữa. Từ đó tôi cương quyết nghe theo lời khuyến cáo của bác sĩ, bỏ hút thuốc, bỏ uống rượu và ăn uống một cách có điều độ và phương pháp. Đến giờ phút này, tôi vẫn còn minh mẫn và vẫn còn có khả năng ngồi đây hầu chuyện cùng quý vị. Tôi không tin hoàn toàn vào sự di truyền của huyết thống. Vì

cha tôi đã mãn phần rất sớm vào năm 48 tuổi. Còn mẹ tôi thì qua đời vào tuổi 59".

Là một sáng lập viên Hội Ăn Chay của người Úc, cụ Storm ăn chay một cách nghiêm chỉnh, đầy đủ và đúng cách. Cụ thường dùng các loại rau cải và trái cây thiên nhiên còn tươi tốt, ít khi được nấu chín. Mục dích để bảo toàn trọn vẹn phẩm chất dinh dưỡng của các thức ăn khỏi bị thất thoát. Cụ ăn mỗi ngày chỉ hai bữa. Buổi sáng cụ dùng các thứ trái cây tươi như đu đủ, trái bôm và trái lê xắt thành lát mỏng. Tùy theo mùa tiết, cụ dùng thêm các loại hạt như hạt gai, hạt bông quì đã xay nát. Còn hạt mè và hat bí rợ thì được ngâm vào nước cốt trai bôm cho mềm. Để thay đổi, thỉnh thoảng cụ ăn cháo nấu bằng hạt kê, trộn vào một ít nho, bằng cách cho vào sữa đậu nành và đun sôi trong vài phút.

Buổi chiều cụ ăn nhiều loại rau cải tươi khác nhau và các loại giá. Cụ cũng ăn đậu hủ, khoai tây luộc, bánh mì lứt và phó mát. Đặc biệt trong bữa ăn nào cụ cũng dùng thêm vài tép tỏi. Cụ bảo tỏi là một thứ trụ sinh thiên nhiên có khả năng phòng chống được nhiều loại bệnh tật.

Cụ Eric Storm đã ăn chay trường từ hơn 60 năm nay. Cụ thường uống nước lọc, sữa đậu nành và nước cốt trái cây do chính tay cụ vắt lấy. Cụ cho biết cũng có dùng mật ong và trà dược thảo bồ công anh (Dandelion) nữa.

Cụ nhấn mạnh cụ không có khuyên bảo mọi người ăn chay theo quy thức của cụ mà chỉ kể ra những gì cụ đã ăn hàng ngày mà thôi. Tùy theo sở thích riêng, mỗi người có thể tự đề ra cho mình cách thức ăn uống cá biệt miễn sao đúng cách, đầy đủ và giữ sao cho rau quả vẫn còn được tính bổ dưỡng thiên nhiên.

Cụ cũng tập thể dục nhẹ hàng ngày. Vào mỗi buổi sáng, cụ có thói quen dắt chó đi rong trên bãi cỏ và dưới ánh nắng của mặt trời ấm áp. Mục đích làm cho máu huyết lưu thông điều hòa và làm gia tăng đặc tính miễn nhiễm của cơ thể.

Vào năm 100 tuổi, cụ bị bệnh phổi. Nhưng bây giờ xét nghiệm đã thấy hoàn toàn khỏi hẳn. Cụ bảo nếu sống theo thuận lý thiên nhiên thì cơ thể của mình cũng có đặc tính bẩm sinh tự nhiên để kháng lại với các loại bệnh tật.

Trong ngày lễ kỷ niệm sinh nhật Nữ Hoàng 14 tháng 6 năm 1999 vừa qua, cụ Eric Storm đã được tuyên dương về những đóng góp thiết thực cho các công tác từ thiện và nhân đạo. Trong nhiều năm qua, từ một số vốn 800 ngàn

Úc kim mà cụ đã tích lũy được qua sự kinh doanh vất vả và buôn bán cổ phần, nay đã lên đến 20 triệu. Cụ đã cống hiến tất cả lợi nhuận trên số vốn này cho các cơ quan từ thiện, trong số đó có hội Sức Khỏe Tự Nhiên của Úc Đại Lợi cũng được chia phần thụ hưởng. Cách nay 57 năm, cụ là người hỗ trợ mạnh mẽ trong việc sáng lập ra hội Thanh Niên và Sức Khỏe và đã đóng góp rất nhiều tài chánh và công sức để phát triển hội này càng ngày càng thêm rộng rãi.

---o0o---

Bài IX - NHỜ ĂN CHAY VÀ NGỒI THIỀN, MỘT BỆNH NHÂN UNG THƯ ĐÃ THOÁT CHẾT VÀ BÌNH PHỤC

Bác sĩ Thú y Ian Gawler bị bệnh ung thư xương vào năm 1975. Lúc đó ông vừa đúng 25 tuổi. Ông được đưa vào bệnh viện và kết quả bị cưa mất hết bên chân phải. Một năm sau, bệnh tái phát trầm trọng. Bác sĩ điều trị bảo ông chỉ còn sống sót được trong một thời gian từ 3 tới 6 tháng mà thôi. Trước tình trạng tuyệt vọng đó, ông Gawler không chịu ngồi bó tay và buồn rầu chờ chết mà cương quyết chống chọi với tử thần hầu tìm cho mình một con đường sống. Ông nghiên cứu các phép ăn chay và ngồi thiền của một số giáo phái Đông Phương rồi cương quyết đem ra áp dụng để tự chữa.

Được sự hỗ trợ tinh thần của vợ là Grace Gawler, ông Ian Gawler ăn chay một cách nghiêm chỉnh và đúng cách, đồng thời cũng ngồi thiền một cách thành tâm và chăm chỉ. Kết quả bệnh tình của ông càng ngày càng thuyên giảm rõ rệt và cuối cùng đã hoàn toàn bình phục. Năm 1978, lần xét nghiệm y khoa cuối cùng đã chứng minh ông không còn mang mầm móng gì của bệnh ung thư nữa cả.

Ba năm sau kể từ ngày khỏi bệnh, ông bà Gawler chu du khắp nước Úc, đem những kiến thức và kinh nghiệm của mình để thuyết giảng và khuyến khích những bệnh nhân đồng cảnh ngộ hãy hun đúc lòng tự tin và áp dụng phương pháp tự chữa bằng cách ăn chay và ngồi thiền. Cũng dựa vào những kinh nghiệm của chính bản thân đó, ông Gawler đã cho xuất bản hai quyển sách liên quan tới dưỡng sinh và sức khỏe. Quyển thứ nhất có nhan đề là You can conquer Cancer (Bạn có thể Khống chế Bệnh Ung thư) và quyển thứ hai là Peace of Mind (Tâm Bình An). Được hỏi vì sao ông nghĩ ăn chay và ngồi thiền là phương pháp tốt để trị bệnh, ông bảo: "Ăn chay để cho cơ thể của chúng ta có cơ hội thanh lọc và đào thải ra ngoài tất cả những độc tố đã tích lũy lâu ngày và gây bệnh cho chúng ta. Thịt vốn có những độc tố và những mầm bệnh không khác gì cơ thể của con người. Do đó chúng ta không nên

hấp thụ thêm những gì có thể gây phương hại cho cơ thể. Vả lại ăn chay cũng phải dùng những loại rau quả tươi tốt để bảo toàn phẩm chất thiên nhiên. Nấu nướng cầu kỳ biến các thức ăn chay trở thành thơm ngon cho hạp với khẩu vị cũng làm mất đi rất nhiều các chất bổ dưỡng cần thiết. Tốt hơn hết chúng ta nên dùng các thức ăn chay giản dị, thuần khiết, chưa qua giai đoạn chế biến khoa học và đầy đủ phẩm chất bổ dưỡng theo nhu cầu của cơ thể".

Quan niệm về vấn đề ngồi thiền, ông Gawler bảo: "Sự thiền định không những là một phương pháp tốt khiến cho tinh thần được an ổn mà còn gia tăng sức khỏe, củng cố đặc tính miễn nhiễm của cơ thể và làm cho cơ thể có khả năng bẩm sinh đề kháng lại một số bệnh tật. Việc ngồi thiền đòi hỏi chúng ta phải có lòng tự tin, thành tâm và ý chí cương quyết. Sự ích lợi của việc ngồi thiền giúp chúng ta có cơ hội trở về với trạng thái tĩnh lặng của tinh thần lẫn vật chất. Do đó cơ thể của chúng ta sẽ trở lại vị trí ban đầu còn thanh khiết của lúc sơ sinh:

- Quân bình thể chất là làm cho chúng ta có một sức khỏe tự nhiên nhờ ở trạng thái thư dãn của các cơ quan và ngũ tạng.
- Quân bình tinh thần khiến chúng ta có cách suy nghĩ rõ ràng và chín chắn, có khả năng tự chủ và tự quyết định mọi vấn đề một cách nhanh chóng và dứt khoát.
- Quân bình tâm linh là sự hòa hợp của các bản thể nội tại. Trong lúc ngồi thiền, chúng ta sẽ trực giác được chính mình là ai và từ đó sẽ thấy tâm hồn của mình rất là đơn thuần. Đồng thời lòng vị tha và bác ái càng thêm phát triển. Ngoài ra thể nghiệm trực tiếp trong nội tâm cũng giúp chúng ta củng cố được lòng tin nội tại, saün sàng đối đầu với tất cả mọi thử thách kể cả khi cận kề với cái chết mà mình không thể tránh được.

Năm 1992, ông bà Gawler đã cho thành lập trung tâm điều dưỡng tại Yarra Valley ở về phía Đông và cách thủ phủ Melbourne 70 cây số. Trung tâm này có khả năng cung cấp nơi tạm trú cho một số khách thập phương đến tham khảo và thực tập phương thức dưỡng sinh để trị bệnh. Trung tâm cũng có khu riêng biệt cho các bệnh nhân thực tập ngồi thiền. Đặc biệt bà Grace Gawler phụ trách săn sóc và hướng dẫn các bệnh nhân phụ nữ mắc bệnh nan y tự chữa trị mà phần lớn là những phụ nữ bị bệnh ung thư nhũ hoa.

Trung tâm cũng mở các khóa hướng dẫn cách thức nấu ăn chay bổ dưỡng và thanh khiết. Hàng năm trung tâm cũng có tổ chức các cuộc hội thảo quốc tế

về phương pháp chữa bệnh nan y bằng cách ăn chay và ngồi thiền. Đặc biệt trong hai cuộc hội thảo hồi tháng 3 và tháng 9 năm 1997, bàn thảo về đề tài Phương pháp tự chữa bệnh ung thư hiện đang lan tràn trên thế giới.

Ông Gawler bảo thỉnh thoảng cơ quan y tế của chính phủ cũng có theo dõi kết quả của các bệnh nhân đã chữa bệnh ung thư bằng phương pháp ăn chay và ngồi thiền do chính vợ chồng ông chủ trương và điều khiển. Ông bảo chữa bệnh bằng phương pháp này thường không gây ra các phản ứng phụ. Tuy nhiên việc chữa bệnh nan y bằng phương pháp dưỡng sinh không được phổ biến lắm vì chỉ căn cứ trên kinh nghiệm rồi đem ra áp dụng và chờ kết quả, chớ không dựa trên cơ sở khoa học là phân tích, thí nghiệm, chứng minh rồi mới đem ra áp dụng sau. Vì lẽ đó phần đông các chuyên gia y tế đã thờ ơ trước những kết quả tốt đẹp mà phương pháp này đã mang lại khá nhiều ích lợi cho bênh nhân.

Tóm lại thảo luận về vấn đề ăn chay và ngồi thiền theo quan niệm tôn giáo sẽ gây ra nhiều tranh cãi. Tuy nhiên phương pháp tự chữa bệnh nan y bằng cách ăn chay và ngồi thiền đã đạt được nhiều kết quả khả quan và đã lôi kéo được sự chú ý của khá đông quần chúng Úc. Ngoài trung tâm chữa bệnh nan y bằng phương pháp dưỡng sinh do ông bà Gawler sáng lập ra ở Victoria, tại tiểu bang New South Wales, cũng có một trung tâm điều dưỡng tương tợ do các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng của Hội Sức Khỏe Tự Nhiên (Natural Health Association) thiết lập. Đó là trung tâm Hopewood tọa lạc tại khu vực Blue Mountain.

Theo đề nghị của một số độc giả, trong kỳ tái bản lần này, chúng tôi xin đăng địa chỉ của hai trung tâm điều dưỡng bằng phương pháp tự nhiên đó như sau:

- The Gawler Foundation, P.O.BOX 77G, Yarra Junction, Vic 3797, điện thoại (059) 671730. Riêng về những vấn đề liên quan đến bịnh ung thư nhũ hoa, xin gọi bà Grace Gawler, điện thoại số (059) 681977.

  Hopewood Health Centre, 103 Greendale Road, Wallacia, NSW 2745. Điện thoại (047) 738401.

Bài X - CƠ QUAN Y TẾ ANH QUỐC KHUYẾN CÁO : ĂN THỊT NHIỀU SẼ BỊ BỆNH UNG THƯ

Sau 3 năm sưu tầm và nghiên cứu, toán chuyên gia khoa học đặc trách tìm hiểu về sự dinh dưỡng và bệnh tật do Bộ Y Tế Anh Quốc thành lập đã chánh thức tuyên bố và báo động với công chúng rằng ăn thịt động vật là nguyên nhân chính gây ra bệnh ung thư nhiều nhất trên thế giới. Toán chuyên gia này bảo hàng ngày mỗi người ăn trung bình từ 140g thịt trở lên đã có rất nhiều nguy cơ mắc bệnh ung thư các loại. Những người ăn ít thịt từ 90g hoặc ít hơn mỗi ngày thì sẽ ít có nguy cơ mắc phải chứng bệnh hiểm nghèo này hơn.

Mặc dầu bị nhiều áp lực bởi các nghiệp đoàn sản xuất thịt, nhưng sau nhiều cuộc bàn thảo, nhà cầm quyền Anh Quốc, vì sự an nguy đối với sức khỏe của dân chúng, đành phải loan báo kết quả cuộc nghiên cứu này một cách công khai.

Tuy nhiên tại Úc Châu, theo thống kê cho biết trong năm 1993-1994, trung bình mỗi người dân, hàng ngày tiêu thụ từ 218g thịt trở lên, vượt hơn mức báo động nguy hiểm đến 80g mỗi ngày cho mỗi đầu người. Trong khi chánh phủ Úc còn chậm chạp chưa loan báo rùm beng việc này ra cho công chúng biết, thì một số chuyên gia nghiên cứu, vì lương tâm chức nghiệp, đã có lời cảnh cáo.

Bà Kerin O'Dea, giáo sư về khoa Dinh Dưỡng tại trường Đại học Deakin bảo bà rất tán thành kết quả nghiên cứu của Bộ Y Tế Anh Quốc. Trong khi đó, giáo sư Bruce Amstrong thuộc hội đồng nghiên cứu bệnh ung thư của trường Đại học New South Wales khuyến cáo rằng chỉ có cách duy nhất để ngăn ngừa sự nguy hiểm của bệnh ung thư là phải ăn nhiều rau cải và trái cây trong khẩu phần hàng ngày. Ông còn bảo nước Úc hiện nay là một quốc gia có tỷ số dân chúng mắc bệnh ung thư trực tràng đứng vào hàng thứ nhì trên thế giới. Tuy nhiên theo tin cập nhật của nhà chức trách Y Tế (Health Authority) Úc Đại Lợi do công ty Dược Phẩm Norgine phổ biến, cứ 22 người dân Úc thì hiện nay đã có một người mắc phải bịnh ung thư đường ruột trước tuổi 75 và trung bình hàng năm có đến 4600 người dân Úc đã chết vì chứng bịnh nan y này. Đây là tỷ lệ cao nhất trên thế giới.

Một báo cáo khác của Cơ quan Nghiên Cứu bệnh Ung thư trên thế giới và Học viện Nghiên Cứu Bệnh Ung Thư Quốc gia Hoa Kỳ đã dựa vào 4500 kết quả sưu tầm và nghiên cứu của các khoa học gia và chuyên gia y dược đã

loan báo rằng sự ăn uống không đúng cách là nguyên nhân gây ra 1/3 tỷ số của những bệnh nhân đã chết vì bệnh ung thư. Sự kiện nghiêm trọng này có thể ngăn ngừa được bằng cách phải thay đổi thói quen ăn uống của dân chúng và có thể giảm thiểu được từ 3 đến 4 triệu người có nguy cơ mắc bệnh ung thư trên thế giới.

Các khoa học gia bảo mỗi người trong chúng ta cần phải tự chọn lựa cho mình phương cách ăn uống thích hợp gồm có thành phần các loại rau, đậu, trái cây và các loại ngũ cốc. Họ còn chủ trương kêu gọi chánh quyền khắp nơi trên thế giới hãy chánh thức loan báo cho công chúng biết để có ý thức phòng ngừa hầu bảo vệ sức khỏe an toàn cho họ. Hiện nay sự gia tăng tỷ số dân chúng mắc bệnh ung thư khắp nơi trên thế giới là một lo ngại lớn nhất cho tất cả mọi quốc gia. Theo thống kê của cơ quan Y Tế Quốc Tế, hàng năm có thêm 10 triệu trường hợp những bệnh nhân ung thư mới được phát giác. Con số này sẽ gia tăng thêm mỗi năm và tính đến năm 2020 sẽ có tới 14 triệu rưỡi người mắc phải chứng bệnh nan y này.

Tiến sĩ Phillip James, giám đốc học viện Sưu Tầm và Nghiên Cứu Rowett ở Aberdeen Tô Cách Lan bảo phần đông người ta cho rằng vấn đề phương pháp ăn uống để phòng ngừa bệnh ung thư là chuyện cá nhân của mỗi người. Tuy nhiên đó không phải là một việc đơn giản như vậy. Chánh quyền và cơ quan y tế của các quốc gia khắp nơi trên thế giới phải đóng góp một cách tích cực bởi vì tính chất của sự cải thiện phương pháp ăn uống sẽ bị ảnh hưởng các chính sách về nông nghiệp thuế khóa, kỹ nghệ thực phẩm và liên hệ đến nhiều vấn đề trọng đại khác. Bà Marion Nestle, chủ tịch phân khoa Nghiên Cứu về Thực Phẩm và Dinh Dưỡng của trường Đại học New York bảo rằng phần lớn chánh quyền các quốc gia không muốn bảo dân chúng của họ ăn ít thịt lại. Bà tiếp: "Mỗi khi chánh phủ Hoa Kỳ muốn đề nghị dân chúng ăn ít thịt lại hoặc từ bỏ việc ăn thịt thì các chính trị gia phản đối ầm ĩ. Rốt cuộc rồi nhà nước đành phải rút lại lời tuyên bố đó mà thôi. Mặc dầu từ cuộc nghiên cứu này đến hết cuộc nghiên cứu khác, các khoa học gia đều khuyến cáo dân chúng nên ăn ít thịt lại".

Tuy nhiên một khi đã biết được ăn thịt có liên quan mật thiết tới nguy cơ mắc bệnh ung thư mà người ta vẫn cứ lao đầu vào sự nguy hiểm thì đó là quyền tự do chọn lựa của mỗi người. Rất tiếc là thói quen ăn uống "bất cần đời"Ï đó đã gây ra rất nhiều phiền toái và gánh nặng cho gia đình cũng như xã hội.

---o0o---

Bài XI - ĂN CHAY ĐẦY ĐỦ VÀ ĐÚNG CÁCH

Bây giờ, chúng ta đã biết ăn chay là phương pháp dưỡng sinh tự nhiên nhằm để giữ gìn sức khỏe và phòng ngừa được một số bệnh tật. Tuy nhiên làm thế nào để chọn lựa các thức ăn cho có đầy đủ chất dinh dưỡng phù hợp với thể trạng của con người mới là một điều quan trọng. Theo sách Go Vegeterian của chuyên gia dinh dưỡng Chris Lehmann và Amanda Benham thì các thức ăn chay được chia ra làm bốn nhóm căn bản như sau :

- ***Nhóm rau củ : Nhóm rau củ cung cấp cho chúng ta rất nhiều dưỡng chất cần thiết như sinh tố C, Beta-carotene, Riboflavin (Sinh tố B2), chất sắt, chất calcium, chất xơ (fibre) và nhiều loại chất bổ dưỡng khác.*** Các chất dinh dưỡng này thường tìm thấy trong các loại rau cải có lá màu xanh đậm như cải bông xanh (broccoli), cải bẹ dầy (spinach)...Đặc biệt những lọai rau củ có sắc vàng sậm và vàng cam như củ cà rốt, trái squach, khoai lang, và bí rợ cung cấp cho chúng ta một số lượng dồi dào về chất beta-carotene.
- ***Nhóm cốc loại: Nhóm này gồm có bánh mì, gạo, bắp, hạt kê (millet), lúa mạch (barley) và lúa kiều mạch (oats).*** Thường thì cốc loại không nên chà trắng để còn giữ được trọn vẹn chất bổ dưỡng thiên nhiên. Đối với gạo thì đã có gạo lứt và bánh mì thì có bánh mì lứt tức whole meal bread bày bán đầy đủ trên thị trường. Cốc loại chứa nhiều chất xơ giúp điều hòa sự tiêu hóa, tránh táo bón và ngừa được chứng ung thư ruột già, ruột cùng và bao tử.
- ***Nhóm trái cây : Nhóm này phần lớn chứa nhiều sinh tố C, beta-carotene, chất xơ...***Mỗi ngày ít nhất chúng ta phải ăn một lần trái cây. Đặc biệt cam, chanh, quít và bưởi chứa nhiều sinh tố C, một loại sinh tố giúp cơ thể chống lại nhiều loại bệnh tật như bệnh cảm cúm. Sinh tố C cũng còn được các nhà khoa học Pháp gọi là sinh tố của sức mạnh hay sinh tố của sự cố gắng (vitamines de lÕeffort).
- ***Nhóm đậu : Nhóm này gồm các loại đậu có màu xanh mà chúng ta thường dùng như đậu Hòa Lan, đậu đũa, đậu que....*** Đậu nành cũng thuộc nhóm này và thường được chế biến dưới dạng đậu hủ, tương, chao và sữa vân vân. Ngày nay sữa đậu nành được bày bán trong các siêu thị có nhiều loại rất tốt và bổ dưỡng vì nó đã được pha chế thêm sinh tố và các chất dinh dưỡng khác theo đúng nhu cầu của cơ thể.

Ngoài bốn nhóm thức ăn chay được phân loại một cách đại khái như trên, chúng ta cũng còn nhiều loại thức ăn khác nhưng cũng không ngoài các nhóm được phân loại vừa kể. Hàng ngày chúng ta nên ăn uống cách nào cho đầy đủ các loại rau quả phối hợp gồm cả 4 nhóm thì cơ thể sẽ không bị thiếu hụt chất dinh dưỡng nào.

Ngoài ra chúng ta cũng còn cần phải dùng thêm các loại hạt như hạt hạnh nhân, hạt rẻ (chestnut), hạt walnuts... Các loại hạt này thường chứa rất nhiều chất dinh dưỡng và nhất là chất béo. Tuy nhiên nếu lạm dụng các loại hạt này cũng có thể gây ra chứng thừa chất béo trong cơ thể hay gọi là bệnh cao mỡ.

Dầu ăn thảo mộc rất tốt nếu so sánh với mỡ động vật. Nhưng nếu chúng ta dùng dầu thảo mộc để chiên thức ăn xong rồi tiết kiệm để dành lại chiên thêm lần nữa thì dầu ăn này không còn thuần khiết. Nó lại trở thành một loại dầu khó tiêu trong cơ thể như mỡ động vật vậy. Tốt hơn hết chúng ta nên dùng dầu chiên qua thức ăn một lần rồi bỏ. Dầu thảo mộc tốt nhất theo thứ tự là dầu mè, dầu ô-liu, dầu bông quỳ, dầu đậu nành và các loại đầu thảo mộc thông thường khác.

Người ăn chay trường nên ăn các loại thực phẩm thiên nhiên còn tươi tốt. Những loại rau quả để lâu hay đóng hộp hoặc được chế biến bằng các phương pháp hóa học để có mùi vị thơm ngon hạp với khẩu vị, có thể coi là thực phẩm chay chớ không phải là thức ăn dinh dưỡng.

---o0o---

Bài XII - TÂM SỰ CỦA MỘT NỮ MINH TINH ĐIỆN ẢNH ĂN CHAY TRƯỜNG

Cô Alicia Silverstone, nữ minh tinh xinh đẹp và duyên dáng của thủ đô điện ảnh Hollywood. Cô có vóc hình thon gầy trong vai Batgirl (cô gái người dơi) trong phim Batman, rất được nhiều khán giả hăm mộ. Tuy nhiên sau khi đóng xong cuốn phim đó rồi, cô chẳng may lên cân vùn vụt và bị thiên hạ chế giễu đặt cho cái biệt danh là Fatgirl (cô gái mập). Hiện nay nữ tài tử Silverstone chẳng những đã lấy lại được thân hình xinh đẹp mà còn khỏe mạnh hơn xưa. Sau đây là tâm sự của cô đã kể trong tuần san New Idea số ra ngày 11 tháng 3 năm 2000 về bí quyết mà cô đã hồi phục lại sắc đẹp như sau.

Khi tôi bị người ta gọi là Fatgirl, phải nói tôi không lấy đó làm điều hổ thẹn mà còn được hãnh diện coi như là một động lực giúp tôi phấn đấu, rèn luyện bản thân để cương quyết lấy lại cho mình một sự quân bình.

Theo tôi, nhan sắc, địa vị, áo quần xinh đẹp và xe cộ đắt tiền chẳng phải là những thứ quan trọng. Vấn đề là mình có tốt với chính bản thân mình, với mọi người và những liên hệ ràng buộc chung quanh không.

Bạn trai của tôi, Chris Jarecki, là một người ăn chay trường. Chúng tôi đã quen nhau từ mấy năm nay rồi. Tôi nghĩ con đường duy nhất để tìm hiểu người khác là tự mình phải xét coi mình có tốt hay không, tâm hồn mình có cởi mở hay không rồi mới xem người ta phản ứng lại như thế nào.

Hiện giờ tôi cảm thấy thoải mái, khỏe mạnh, vui tươi và yêu đời hơn bao giờ hết. Lý do là vì hai năm trước đây tôi đã quyết định trở thành một người trường chay thuần túy (vegan). Chuyện này hồi đó đối với tôi thật là khó khăn nhưng bây giờ đã là sự thật. Ban đầu hai động lực mạnh nhất thúc đẩy tôi trở thành một người ăn chay trường là luân lý và đạo đức. Sau đó tôi mới biết thêm sự ăn chay sẽ tạo cho mình có được một kho tàng sức khỏe.

Từ nay về sau, tôi sẽ không còn lo lắng về chuyện lên cân nữa. Thú thật tôi không biết mình đã mất được bao nhiêu kí lô vì không bao giờ tôi dám đếm số kí của tôi. Điều tôi muốn nói ở đây là tôi không còn bận tâm về chuyện sức khỏe, vì các thức ăn của tôi hiện giờ đều là những thực phẩm lành mạnh.

Một chuyện đáng nói khác là ngay từ lúc tôi bắt đầu ăn chay, thì thường đêm đều có một giấc ngủ êm đềm và không mộng mị bởi vì những thức ăn chay được tiêu hóa một cách dễ dàng hơn. Năng lực của tôi cũng được phát triển. Tóc của tôi cũng biến thành óng mướt. Da dẻ mịn màng và tôi có cảm giác nhẹ nhàng hơn trong khi đi đứng.

Tôi bắt đầu ăn chay trường từ năm 21 tuổi. Nghĩa là tôi đã từ bỏ thịt, cá, đồ biển, sữa và các sản phẩm của sữa. Điều đó đối với tôi khó khăn vô cùng nhưng tôi cứ cương quyết. Sở dĩ tôi lãnh hội được ý nghĩ để trường chay là vì tôi đã đọc được các tài liệu nói về sự tàn bạo bất công mà loài người chúng ta đã đối xử với các loài cầm thú trong các trại chăn nuôi nên tôi cương quyết bỏ tất cả thịt động vật ra khỏi thực đơn của mình.

Gần đây hầu hết các quán ăn nhỏ, các nhà hàng lớn đều có những món ăn đặc biệt cho người ăn chay trường. Nó được chế biến có hương vị giống như các thức ăn mặn, nhưng thành phần nguyên liệu đều là rau cải, đậu nành hay mì căn.

Vì thấy tôi càng ngày càng khỏe và đẹp hơn nên hầu hết bạn bè của tôi giờ đây cũng đã chuyển hướng ăn chay. Cha và mẹ của tôi cũng đang cố gắng để trở thành những người trường chay hoàn hảo. Tôi hết sức vui mừng vì gần đây cha tôi điện thoại bảo ông đã hoàn toàn từ bỏ các loại thịt thú vật. Chỉ còn đồ biển như tôm, cua, cá, tép thì ông tập từ bỏ dần dần để không còn

vương vấn. Tôi quá sung sướng vì đây là một biến đổi lớn lao trong cuộc đời của cha tôi, một người đã ăn thịt gần suốt cả cuộc đời mình.

Sự ăn chay trường đã đưa tôi tới một cương vị tốt. Thánh Ghandi và khoa học gia Albert Einstein lúc sinh tiền đều là những vị ăn chay trường nổi tiếng trên thế giới. Linda McCartney, vợ quá cố của nhạc sĩ Paul McCartney của ban nhạc lừng danh The Beatles, hồi còn sống cũng là một người trường chay. Nhưng rất tiếc tôi chưa hề diện kiến được bà. Cũng đồng quan điểm với Linda, tôi nghĩ dân chúng cần nên được giáo hóa về sự đau khổ và khiếp đảm của súc vật trong khi được loài người nuôi nấng cũng như khi được đưa vào lò sát sinh. Mọi người cần phải được hiểu loài vật cũng cảm nhận được sự đau đớn về thể xác, cũng kinh hoàng la hét trước khi bị hành quyết như con người vậy. Tôi nghĩ sát hại súc vật để làm thức ăn cho loài người là một điều không cần thiết.

Nhưng bất kể vì lý do gì, một khi bạn đã chọn con đường trường chay để tránh sát sinh thì sự ích lợi thiết thực đầu tiên là có sức khỏe và trở thành một con người có đạo đức.

---o0o---

PHẦN BA - ĐẶC TÍNH DINH DƯỠNG CỦA VÀI LOẠI THỰC VẬT

Bài I - ĐẬU NÀNH VÀ KHẢ NĂNG PHÒNG CHỐNG BỊNH TẬT

Đậu nành là một loại thực vật quen thuộc đối với người Việt Nam mình. Nó là một thứ nguyên liệu dùng để chế biến các loại tương, chao, đậu hủ và một số thực phẩm chay lạt khác. Hiện nay trên thế giới người ta sản xuất rất nhiều đậu nành để làm thực phẩm cho người và cho gia súc. Đối với các loại rau quả, ngũ cốc và thịt động vật, đậu nành chứa một trữ lượng chất Protein dồi dào hơn cả. Theo tự điển bách khoa World Book, đậu nành chứa đến 40 phần trăm chất Protein so với cùng trọng lượng thịt bò và cá chỉ chứa có 18 phần trăm protein mà thôi. Theo sách Một trăm Cây Thuốc Vạn Linh Bá chứng của Linh mục Vũ Đình Trác, đậu nành có đặc tính giải nhiệt, lợi khí và tăng lực. Chủ trị điều hòa ngũ tạng, bổ nguyên khí và thông lợi 12 kinh mạch. Đặc biệt đậu nành chống được tà khí, trợ ruột, giúp làm ấm tỳ vị, nhất là bồi bổ tim, thận và trị bệnh của thận. Lá đậu nành có đặc tính an thần và giúp dễ ngủ.

Hiện nay trước tình trạng bệnh nan y đang lan tràn trên thế giới, các khoa học gia đã nghiên cứu đủ mọi phương pháp để phòng chống kể cả áp dụng phương pháp dưỡng sinh, y thuật Đông Phương và dược thảo. Trong quá trình nghiên cứu, các khoa học gia đã để ý tới hai nước Trung Hoa và Nhật Bản. Phần đông dân chúng trong hai quốc gia này có thói quen tiêu thụ đậu nành và những sản phẩm của đậu nành trong các bữa ăn thường nhật. Nên tỷ số những người mắc bệnh nan y rất thấp so với các nước Tây Phương và Hoa Kỳ. Vì thế họ đổ xô nhau đi nghiên cứu về đặc tính của đậu nành để xem có thể ứng dụng vào y dược để điều trị một số bệnh tật hay không.

Tháng 9 năm 1996, hội nghị quốc tế lần thứ hai nhằm tổng kết các thành quả nghiên cứu của khoa học gia về công dụng của đậu nành trong lãnh vực y học đã được diễn ra trong 5 ngày liền tại Brussels. Hơn 80 khoa học gia đến từ khắp nơi trên thế giới đã lần lượt thuyết trình về những kết quả sưu tầm mới nhất mà họ đã thu đạt được trong lãnh vực y khoa trị liệu. Sau đây chúng tôi xin tóm tắt những thành quả đó và coi như là những tin vui để cống hiến quý vị độc giả.

---o0o---

Đậu nành có khả năng chữa được bệnh tim mạch

Hiện nay nhiều bằng chứng cụ thể cho thấy đậu nành có khả năng làm giảm lượng cholesterol của những người bị bệnh cao mỡ. Những bệnh nhân này nếu để lâu sẽ dẫn đến bệnh tim trầm trọng và có nguy cơ bị chết bất đắc kỳ tử vì mạch máu bị nghẽn hay tim bị kích ngất. Thực ra chất Protein trong đậu nành có khả năng làm hạ mức độ hai độc tố LDL Cholesterol và Triglyceride, tác nhân gây ra bệnh cao mỡ. Kết quả này rất khả quan và công hiệu hơn hẳn việc trị liệu bằng phương pháp ăn uống theo qui thức do các chuyên gia y tế ấn định, kể cả việc chữa được các chứng bệnh cao mỡ trầm trọng và bệnh cao mỡ ở trẻ con.

Thêm vào đó, đậu nành còn có khả năng làm tăng lượng HDL cholesterol, một chất hữu ích trong cơ thể có tác dụng đề kháng lại hai chất LDL Cholesterol và Triglyceride độc hại kể trên. Ngoài ra đậu nành cũng còn có công hiệu ngăn chận sự oxýt hóa của chất LDL Cholesterol, không cho chúng có cơ hội chuyển hóa thành những nguyên tố độc hại khác, và phòng ngừa được chứng nghẽn các mao huyết quản.

Isoflavones là một hợp chất thiên nhiên hàm chứa trong đậu nành có cấu trúc hóa học tương tợ như kích thích tố nữ oestrogen. Hiện thời người ta chưa

chứng minh được chính protein trong đậu nành hay chỉ riêng chất Isoflavones trong protein của đậu nành là có công hiệu chữa các chứng bệnh trên. Tuy nhiên các khoa học gia đều đồng quan điểm rằng đậu nành nói chung có khả năng trị được bệnh tim mạch, đặc biệt là chứng cao Cholesterol trong máu.

---o0o---

Đậu nành chữa được bệnh của xương

Xưa nay các chuyên gia y tế đều công nhận calcium có khả năng phòng ngừa được bệnh xương xốp (osteoporosis), thường xảy ra trong giới phụ nữ trọng tuổi. Bệnh này cũng có xảy ra cho nam giới nhưng với một tỷ lệ thấp hơn. Ngoài ra sự ăn uống theo quy thức cũng có khả năng làm cho xương được rắn chắc. Tuy nhiên các nghiên cứu gần đây cho thấy những người thường ăn đậu nành như dân chúng Nhật Bản cũng ít khi mắc phải bệnh xương xốp.

Người ta thí nghiệm trên loài chuột bằng cách cho chúng ăn toàn đậu nành không những ngăn chận được chứng thoái hóa calcium của xương mà còn làm cho xương được rắn chắc. Isoflavones trong đậu nành là một chất có tính năng động có tác dụng giống như oestrogen ngăn ngừa được chất men tyrosin kinase làm cho xương bị xốp và dễ gãy. Nó cũng còn trợ giúp cho tế bào xương hình thành vững vàng. Một cuộc thí nghiệm khác được thực hiện bằng cách cắt bỏ noãn sào (buồng trứng) của chuột cái để cho nó không sản xuất ra kích thích tố oestrogen nữa, rồi cho chúng ăn toàn bằng đậu nành. Chất Isoflavones trong đậu nành vẫn ngăn chận được sự thoái hóa của xương và làm cho xương luôn luôn khỏe mạnh.

Những nghiên cứu gần đây cho biết những phụ nữ sau thời kỳ tắt kinh, mỗi ngày dùng bột hay sữa đậu nành thường xuyên thì mật độ khoáng chất trong xương vẫn duy trì ở mức độ bình thường. Hiện nay tại Úc Châu xưởng bào chế dược phẩm đã sản xuất ra thuốc bằng đậu nành để cho người phụ nữ trong tuổi tắt kinh sử dụng hằng ngày rất tiện lợi.

---o0o---

Đậu nành có thể phòng chống được bệnh ung thư

Qua những nghiên cứu gần đây, các khoa học gia ghi nhận những người thường dùng đậu nành hoặc các sản phẩm của đậu nành trong khẩu

phần ăn uống hằng ngày ít có nguy cơ bị bệnh ung thư nhũ hoa, tử cung, ruột già và nhiếp hộ tuyến. Các nghiên cứu khác được thực hiện trên cơ thể súc vật bằng cách gây cho chúng bị nhiễm bệnh ung thư rồi dùng chất genistein hàm chứa trong đậu nành để chữa trị thì thấy nó ngăn chặn được sự phát triển của bịnh ung thư ruột già, gan và vú. Người ta còn nghiên cứu bằng cách giả tạo một sự sống như thể trạng thật của một con người đang bị nhiễm bệnh ung thư và đặt trong ống nghiệm. Sau đó họ trích các hợp chất từ đậu nành để chữa trị và đạt được kết quả hữu hiệu. Những hợp chất này còn có khả năng ngăn chặn sự cung cấp máu để nuôi dưỡng một loại tế bào đặc biệt có khuynh hướng hình thành các bướu ung thư.

Hiện nay các thí nghiệm được thực hiện trên cơ thể của loài thú về khả năng chống bệnh ung thư của đậu nành đã thành công một cách tốt đẹp. Tuy nhiên đối với con người cần phải thực hiện thêm nhiều cuộc thí nghiệm khác nữa để xác dịnh mức độ hữu hiệu và an toàn rồi mới công bố để sử dụng. Gần đây khoa học gia Yehudith Birk của trường Đại học Hebrew ở Jerusalem đã thực hiện được một vài phương pháp đáng khích lệ, có thể chữa được bệnh ung thư ở nhiều cấp độ trầm trọng và trong nhiều bộ phận cơ thể khác nhau mà không cần biết bệnh đã phát sinh vì nguyên do gì. Hiện nay Cơ quan Quản Trị Thực Phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ đang cho phép áp dụng phương pháp này để điều trị một số bệnh nhân tình nguyện trong bệnh viện để thí nghiệm và kiểm chứng. Saponin và những hợp chất khác của đậu nành cũng đang được nghiên cứu và áp dụng. Mong rằng cuộc thí nghiệm này được sớm thành công và sẽ mang lại một tin vui cho nhân loại trên toàn thế giới.

---o0o---

Đậu nành và bệnh thận

Trong lãnh vực này, người ta nghiên cứu một cách lẻ tẻ và hiện chưa có một kết quả thỏa đáng nào. Song vài thí nghiệm cho thấy đậu nành cũng có ích lợi trong việc chữa trị bệnh thận. Các khoa học gia của Ấn Độ đã chứng minh quy thức ăn uống bằng cách tiêu thụ rất ít chất béo và chất protein rồi phối hợp thêm đậu nành trong khẩu phần hằng ngày có công hiệu giảm được chất cholesterol trong máu. Các cuộc thí nghiệm khác trên loài chuột chứng minh được chất Genistein trong đậu nành có thể làm cho mạch máu được thư dãn và giảm chế được tốc độ lọc máu của hận, nên tránh được bệnh tiểu đường. Người ta đã trích hợp chất trong đậu nành để tiêm cho

những con bò đã bị gây bệnh tiểu đường thì thấy tốc độ lọc máu của chúng trở lại mức độ bình thường.

---o0o---

Đậu nành và ảnh hưởng sinh lý của phụ nữ

Aedin Cassidy và các khoa học gia của Anh Quốc đã ngiên cứu biết được đậu nành điều hòa chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ và kềm chế được sự phát triển quá mức kích thích tố oestrogen của phụ nữ trẻ tuổi. Vì khi kích thích tố này phát triển quá nhiều, người phụ nữ sẽ có sát suất dễ bị bệnh ung thư nhũ hoa hơn.

Đối với những phụ nữ sau thời kỳ tắt kinh, dùng đến 40% đậu nành trong khẩu phần ăn uống hàng ngày sẽ không cần phải uống thuốc hồi phục kích thích tố mà vẫn có thể phòng ngừa được bệnh xương xốp. Nếu cảm thấy ăn uống bất tiện thì có thể dùng oestrogen thiên nhiên được bào chế thành thuốc viên từ đậu nành hiện có bày bán hợp pháp tại các tiệm dược phẩm.

---o0o---

Đậu nành và sức khỏe của trẻ con

Tại New Zealand, người ta thí nghiệm bằng cách nuôi những con vẹt bằng bột đậu nành theo công thức sữa nuôi trẻ con và báo cáo rằng không có ảnh hưởng gì xấu đối với sự sinh sản và cơ quan sinh thực của chúng. Tuy nhiên thí nghiệm ở loài vật có kết quả chưa hẳn sẽ trùng hợp với thí nghiệm ở loài người. Trong thập niên qua, ông Kenneth Setchel, chuyên gia nghiên cứu về đậu nành đã báo cáo rằng trẻ con được nuôi dưỡng với sữa đậu nành có công thức Isoflavones cao vẫn được an toàn. Trong nhiều năm nuôi dưỡng như vậy cũng không có ảnh hưởng gì xấu cho đứa bé cả. Khoa học gia Alercreutz bảo rằng người Á Châu thường ăn uống nhiều đậu nành hơn không có ảnh gì bất lợi cho việc sinh sản của họ cả. Chất Isoflavones tập trung trong thủy dịch bao bọc chung quanh bào thai tương đồng với mức độ Isoflavones trong máu của một người mẹ bình thường. Ở Nhật Bản, trẻ con khoảng 4 tháng tuổi là đã cho dứt sữa mẹ và được thay thế bằng sữa đậu nành, được bảo đảm rằng nó sẽ có đầy đủ sức khỏe trong tương lai vào thời kỳ khôn lớn. Lamartinière đã thí nghiệm bằng cách cho chuột ăn chất Genistein của đậu nành sẽ tránh được bệnh

ung thư vú về sau. Hiện thời người ta vẫn còn nghiên cứu để xác định rõ ràng vai trò của đậu nành trong việc nuôi dưỡng trẻ con quan trọng như thế nào.

Tóm lại, qua sự trình bày trên đây, chúng ta thấy quả thật đậu nành đã có công hiệu đối với việc phòng ngừa và chữa trị một số bệnh tật. Tuy nhiên vì bản thân nó xuất xứ từ một loại thảo mộc tầm thường nên trong dân gian ít ai để ý tới. Tại Hoa Kỳ, người ta đang nghiên cứu dể nắm vững các chứng minh cụ thể về công dụng của đậu nành rồi mới chính thức đưa vào y khoa trị liệu. Tại Úc Châu tầm mức của đậu nành có khả năng y dược chưa được đặt thành đề tài nghiên cứu quan trọng. Tuy nhiên trong thời gian gần đây người ta đã bắt đầu sử dụng đậu nành để sản xuất chất oestrogen nhân tạo và được bày bán trong các nhà thuốc tây một cách hợp pháp để cho các phụ nữ trong tuổi tắt kinh sử dụng hàng ngày rất tiện lợi. Mong rằng trong tương lai, những công dụng khác của đậu nành trong lãnh vực y dược sẽ còn được quảng bá rộng rãi hơn nữa và sẽ mang lại nhiều hữu ích thiết thực trong việc bảo vệ sức khỏe của con người.

Người Á Châu mình đã biết dùng đậu nành để chế biến nhiều loại thức ăn. Tuy không nghiên cứu rõ ràng, nhưng may mắn ngẫu nhiên trùng hợp về giá trị dinh dưỡng đặc biệt của nó.

---o0o---

Bài II - CHUỐI CÓ KHẢ NĂNG TRỊ BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Bệnh cao máu là một chứng bệnh thường xảy ra trong giới những vị trọng tuổi. Nguyên do phần lớn vì sự di truyền của huyết thống hoặc vì sự ăn uống kém cẩn trọng trong xã hội văn minh hiện nay. Người ta có thể chữa bệnh cao máu bằng thuốc kết hợp với sự ăn uống có phương pháp do bác sĩ y khoa hướng dẫn.

Theo tạp chí New Vegetarian and Natural Health chuyên phổ biến các nghiên cứu về ăn chay và dinh dưỡng, xuất bản gần đây tại Úc Châu cho biết: Hàng ngày, mỗi người trung bình chỉ cần ăn một trái chuối là có đủ khả năng phòng ngừa được bệnh cao máu. Đối với bệnh nhân đang mắc phải chứng bệnh này, chuối cũng có thể chữa trị hoặc làm giảm thiểu được tầm mức nguy hiểm của bệnh.

Bác sĩ y khoa Frank M. Sack, thuộc viện Đại học Harvard ở Boston Hoa kỳ cho biết chuối là một thứ trái cây chứa nhiều hàm lượng chất potassium, một

loại khoáng chất thiên nhiên rất hữu ích cho sự hoạt động của tim mạch. Ông đã thực hiện cuộc khảo sát bằng cách chia 300 y tá của nhà trường, trong tình trạng bình thường về huyết áp, ra thành 3 nhóm. Rồi cho họ ăn uống bằng những thực phẩm có chứa đựng các loại dưỡng chất khác nhau trong một thời hạn ấn định. Kết quả cuộc thí nghiệm cho thấy thành phần máu của những người trong nhóm ăn nhiều dưỡng chất calcium và magnesium không hề hấn gì. Ngược lại nhóm người đã dùng thực phẩm có chứa nhiều chất Potassium thì áp suất máu của họ đã giảm xuống 2 điểm.

Những nghiên cứu khác cũng còn cho thấy potassium cũng có khả năng làm cho huyết áp của những người đang bị bệnh cao máu trở lại tình trạng bình thường. Cuộc khảo sát cũng còn cho biết một người lớn chỉ cần mỗi ngày từ 3500 đến 4000mg chất potassium thiên nhiên là đủ. Một trái chuối trung bình chứa 450mg potassium và một củ khoai tây nướng trung bình chứa 850mg potassium. Ngoài ra chất potassium cũng còn tìm thấy trong các loại trái cây và rau cải tươi khác.

---o0o---

Bài III - KHẢ NĂNG PHÒNG CHỐNG BỆNH UNG THƯ DA CỦA TRÁI CÂY VÀ RAU CẢI

Theo thống kê của các cơ quan y tế, Úc Châu là một trong những nước có tỷ số dân chúng mắc bệnh ung thư da cao nhất trên thế giới. Cho nên họ thường khuyến cáo mọi người nên sử dụng kem chống nắng mỗi khi sinh hoạt ở ngoài trời.

Tuy nhiên theo nhật báo The Sydney Morning Herald xuất bản ngày 19-2-1998 đã tiết lộ: Kem chống nắng không có khả năng toàn diện trong việc phòng ngừa các bệnh ung thư da mà chỉ có rau cải và trái cây tươi mới thực sự có công hiệu dề kháng lại chứng bệnh nguy hiểm này mà thôi.

Phần lớn các loại rau cải và trái cây đều chứa các sinh tố A, C và E gọi chung là chất Antioxidant. Chất này có tác dụng ngăn chận các tia quang tuyến tử ngoại loại A của ánh nắng mặt trời, không cho chúng có cơ hội tổng hợp các chất melanoma thành những vết thâm trên da rồi dần dần chuyển biến thành các vết ung thư nguy hiểm.

Nhà quang tuyến học Richard Setlow thuộc viện nghiên cứu Brookhaven ở New York đã phát biểu trong một buổi họp các khoa học gia rằng kem chống nắng không có công hiệu ngăn ngừa sự tạo thành chất melanoma gây

ra bởi ánh nắng mặt trời. Ông bảo 90 phần trăm chất melanoma tai hại được hình thành bắt nguồn từ tia cực tím UV-A và chỉ 10 phần trăm là do tia UV-B mà thôi.

Bác sĩ chuyên khoa về da là ông Frank Gasparro thuộc viện Đại học Thomas Jefferson ở tiểu bang Philladelphia bảo kem chống nắng thông thường chỉ có công dụng ngăn ngừa sự cháy nắng và phỏng da. Tuy nhiên những loại kem chống nắng được bào chế với kỹ thuật cao, có công thức phối hợp với các chất antioxidant mới có công hiệu ngăn chận các tia tử ngoại, nhưng khả năng rất hạn hẹp. Cách tốt nhất là chúng ta nên ăn nhiều loại rau trái hàng ngày để củng cố sức đề kháng của cơ thể rồi bôi thêm kem chống nắng là phương pháp tốt và hữu hiệu nhất trong việc đề phòng bệnh ung thư da mà thôi.

Ngoài ra các nghiên cứu cũng cho biết chất antioxidant trong diệp lục tố của trà xanh cũng có công hiệu chống lại bệnh ung thư da và một vài loại ung thư khác.

Tóm lại sự ăn uống đóng một vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe của con người. Biết cách ăn uống thích hợp cũng là phương pháp hữu hiệu để ngăn ngừa các loại bệnh nan y hiện nay đang lan tràn trên thế giới.

---o0o---

Bài IV - SINH TỐ C TRONG CAM, CHANH, QUÍT VÀ BƯỞI CHỐNG ĐƯỢC BỆNH CẢM CÚM MÙA ĐÔNG

Tại Úc Châu, hàng năm khi đến mùa đông, dân chúng thường hay mắc phải bệnh cảm cúm. Tuy cảm cúm không phải là chứng bệnh khó trị, nhưng nếu khinh thường hoặc không chạy chữa kịp thời và đúng cách, nó có thể làm cho sức đề kháng của cơ thể bị suy yếu và rất dễ bị vi khuẩn của các bệnh tật khác tấn công. Vì thế các cơ quan y tế của chính phủ thường hay khuyến cáo dân chúng, nhất là những người già cả, bệnh hoạn hay yếu đuối nên chích ngừa để đề phòng bệnh cảm cúm mỗi khi mùa đông sắp đến.

Tuy nhiên người ta cũng có thể đề phòng bị cảm cúm bằng cách giữ gìn cho cơ thể luôn luôn được khỏe mạnh mà sự ăn uống với đầy đủ chất bổ dưỡng cũng đóng một vai trò vô cùng cần thiết.

Theo thống kê, hàng năm mỗi người trong chúng ta trung bình mắc phải bệnh cảm cúm nặng hay nhẹ tổng cộng là 6 lần. Các chứng bệnh cảm cúm này cùng với vi khuẩn của những bệnh tật khác sẽ đồng lõa với nhau tàn phá sức khỏe của chúng ta và làm cho sức miễn nhiễm bị suy yếu. Vì thế chúng ta sẽ bị cảm cúm trầm trọng hay biến chứng sang các bệnh tật khác. Các chuyên gia y tế thường khuyến cáo chúng ta nên giữ gìn sức khoẻ để phòng bệnh tốt hơn là để bị bệnh rồi mới chạy chữa. Nhưng giữ gìn sức khỏe không phải chỉ chú trọng tới thường xuyên hoạt động về thể lực mà phải biết cách ăn uống sao cho cơ thể có khả năng đề kháng lại bệnh tật một cách hữu hiệu.

Ông Peter Sevcek, một chuyên gia y tế cho biết, sinh tố C trong rau quả mà đặc biệt trong cam, chanh, quít và bưởi có khả năng dinh dưỡng đáng kể làm gia tăng sức mạnh và số lượng bạch huyết cầu nên đề kháng được một số bệnh tật mà trước mắt là bệnh cảm cúm mùa đông.

Những người thường dùng sinh tố C hàng ngày ít khi bị bệnh hoặc nếu đã bị bệnh rồi thì số ngày nghỉ dưỡng bệnh cũng giảm thiểu được 30 phần trăm. Trong số 100 người dùng sinh tố C hàng ngày thì có 40 người hoàn toàn không mắc phải chứng bệnh nào hết kể cả bệnh cảm cúm mùa đông. Sinh tố C cũng là một thành phần trong hợp chất antioxidant có khả năng phòng chống lại với sự suy thoái tế bào gây ra bởi nhiều nguyên nhân khác nhau. Các loài động vật khác có khả năng tự sản sinh ra lượng sinh tố C đủ để cung ứng cho nhu cầu của cơ thể. Tuy nhiên con người thì không có cái khả năng bẩm sinh đó nên phải hấp thụ từ bên ngoài như thuốc men và sự ăn uống. Nhưng có điều cơ thể của chúng ta có thể sản sinh ra một chất xúc tác gọi là Calcium L-Threonate có nhiệm vụ kích thích sự hấp thụ sinh tố C. Song không phải ai cũng có khả năng tiếp nhận đồng đều. Những người ít có khả năng tiêp thụ sinh tố C lại thường là những người dễ bị thất thoát sinh tố C qua đường bài tiết.

Hiện nay sinh tố C được các hãng dược phẩm bào chế từ hóa chất hay các hợp chất thiên nhiên với nhiều nhãn hiệu thương mại khác nhau. Tuy nhiên sinh tố C hàm chứa trong các loại rau quả mà nhất là trong cam, chanh, quít và bưởi là dồi dào và tốt nhất vì nó còn giữ được đặc tính thiên nhiên vì chưa thông qua giai đoạn bào chế bằng phương pháp khoa học nên rất thích hợp cho sự dinh dưỡng của con người.

---o0o---

Bài V - DẦU MÈ TRONG ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG

Mè là một loại thực vật thường được trồng rất nhiều tại các nước nhiệt đới và ôn đới thuộc vùng Á Châu. Hạt của nó rất nhỏ nhưng lại chứa rất nhiều dầu. Có hai loại mè: Mè hạt đen thường được gọi là mè đen và mè hạt trắng thì thường được gọi là mè trắng. Tuy nhiên khi đã ép thành dầu rồi thì người ta chỉ gọi một tên duy nhất là Dầu Mè chớ không có phân biệt đen hay trắng. Mè không được thông dụng tại các quốc gia Âu Mỹ cho lắm, mặc dầu một phần lãnh thổ của Âu Châu và Bắc Mỹ đã có trồng mè. Dầu mè chứa rất nhiều khoáng chất và protein có phẩm chất cao, rất thích hợp cho sự ăn uống và dinh dưỡng của con người.

Dầu mè là một loại dầu thực vật chứa rất nhiều chất béo dễ tan nên được hấp thụ trực tiếp vào tế bào và được cơ thể tiêu dùng ngay. Lọai chất béo này cũng cung cấp khí oxy cho cơ thể để đốt các thức ăn thành ra năng lượng góp phần hữu hiệu trong sự thanh lọc để loại trừ các chất cặn bã. Dầu mè cũng còn phòng ngừa và chữa trị được bệnh táo bón, bệnh ung mủ, da chốc lở và một số bướu độc nữa. Nó cũng công hiệu để làm cho an thần, chữa chứng mất ngủ, kích thích sự hoạt động và gia tăng sức mạnh của cơ tim vì nó chứa nhiều thành phần sinh tố E và đặc biệt rất hữu ích cho người phụ nữ trong thời kỳ thai nghén. Hạt mè và dầu mè là một thứ thức ăn rất tốt cho những bệnh nhân đau gan và mật vì nó là một loại dầu rất dễ tiêu hóa.

Mè hữu ích cho sức khỏe của con người trong nhiều phương diện. Nên chúng ta cần khuyến khích trẻ con ăn nhiều thực phẩm bằng mè để thay thế cho bánh kẹo bình thường vì trong lãnh vực dưỡng sinh mè chứa nhiều chất bổ dưỡng thiên nhiên và hoàn hảo nhất cần thiết cho sự tăng trưởng của cơ thể con người.

Trong xã hội văn minh và hoạt động không ngừng nghỉ, con người lúc nào cũng căng thẳng từ thần kinh não bộ cho đến các cơ quan ngũ tạng. Người ta thường hay ăn uống vội vàng và không chú trọng đến phẩm chất của thức ăn. Cho nên ngoài bao tử ra, gan cũng là cơ quan chịu rất nhiều ảnh hưởng. Tuy nhiên muốn cho gan được khoẻ mạnh và luôn hoạt động điều hòa không gì tốt hơn là phải ngó ngàng và chăm sóc nó. Mè và dầu mè là loại thực phẩm không thể thiếu trong mọi gia đình. Hàng ngày chúng ta có thể ăn mè rang rắc vào cơm gạo lứt, ăn bánh mì mè hoặc có thể dùng dầu mè để trộn xà lách rất thơm ngon và rất tốt cho gan và mật. Mè chứa rất nhiều protein gồm 8 loại amino acids căn bản cho nhu cầu dinh dưỡng. Khi gan và mật khỏe mạnh, sức dề kháng của cơ thể chúng ta cũng mạnh theo, nên có khả

năng chống lại được các vi khuẩn viêm gan độc hại xâm nhập vào cơ thể. Khi ăn mè chúng ta phải nhai cho thật kỹ để cho hạt mè nát hẳn hoàn toàn rồi mới nuốt vào thì khả năng hấp thụ dưỡng chất của cơ thể mới có công hiệu hơn.

Mè thường được trồng ở vùng ôn đới có nhiều nắng ấm nên tiếp nhận rất nhiều năng lượng từ ánh nắng mặt trời. Bản thân nó đã là một thứ thảo mộc khỏe mạnh rồi. Nguồn năng lượng khỏe mạnh đó sẽ du nhập vào cơ thể chúng ta bằng đường ăn uống.

Mè cũng còn có khả năng làm giảm cơn đau nhức và bắp thịt mệt mỏi. Chúng ta chỉ cần dùng dầu mè để xoa bóp vào những chỗ đau thì chốc lát sau sẽ thấy thoải mái. Nó cũng là một thứ thuốc nhuận trường rất hay và sử dụng lâu dài chỉ tốt chớ không hề gây ra những phản ứng bất lợi. Mè là một loại thực phẩm hoàn hảo. Nhưng tiếc thay không mấy ai trên thế giới này để ý đến nó. Vậy khi chúng ta sử dụng mè và thấy nó thật sự là một thức ăn tốt thì cũng cần nên phổ biến cho bạn bè và đồng hương. Một khi thân thể khỏe mạnh cường tráng thì bệnh tật khó xâm nhập được.

Tại vùng Cận Đông như ở Palestine, mè được dân chúng coi như là một loại thực phẩm dưỡng sinh và thuốc gia truyền đã được sử dụng từ ngàn xưa. Riêng tại Á Đông, dân Nhật là một sắc dân đã biết tận dụng sự ích lợi của mè để điều trị nhiều loại bệnh tật. Phương pháp Oshawa của Nhật Bản ăn bằng gạo lứt muối mè để chữa bệnh nan y cũng được nhiều người biết và áp dụng có hiệu quả.

---o0o---

Bài VI - SỰ ÍCH LỢI CỦA DẦU Ô-LIU TRONG ĂN UỐNG VÀ PHÒNG CHỐNG BỆNH TẬT

Dầu ô-liu là một loại dầu ăn thảo mộc ngày nay được sử dụng một cách phổ biến trên thế giới. So với mỡ động vật và các loại dầu ăn thảo mộc khác thì dầu ô-liu rất tốt và rất bổ ích cho sức khỏe của con người. Chất béo của trái ô-liu có khả năng kích thích sự tiêu hóa và điều hòa hệ thống tiêu hóa. Đặc biệt hơn cả là lá của cây ô-liu cũng có công dụng như một loại dược thảo. Nó có đặc tính như thuốc trụ sinh có khả năng tiêu diệt được vi khuẩn của một số bệnh tật.

Sự khám phá trên đây không phải là mới mẻ. Từ ngàn xưa loài người đã biết dùng lá ô-liu sắc thành nước uống để chữa trị bệnh nóng lạnh và các bệnh cảm cúm thông thường.

Theo nghiên cứu của các khoa học gia gần đây cho biết, lá ô-liu có chứa một loại dược chất là oleuropein vừa có khả năng như thuốc trụ sinh rất mạnh. Ngoài ra nó cũng chứa hợp chất antioxidant có công hiệu đề kháng lại sự suy thoái tế bào (nguyên nhân gây bệnh ung thư) và còn làm hạ giảm được huyết áp... Hơn nữa nó cũng còn có khả năng tăng gia sức mạnh của hệ thống miễn nhiễm của cơ thể, chống đỡ tiến trình lão hóa của con người và tiêu diệt được nhiều loại vi khuẩn khác nhau.

Ngày nay người ta đã áp dụng phương pháp khoa học tối tân để trích tinh chất của lá ô-liu một cách thuần khiết để chữa trị bệnh cảm hàn, diệt trùng và chữa được một số bệnh nấm độc ở ngoài da. Riêng việc người ta sử dụng lá ô-liu để chữa bệnh cao huyết áp đã được ghi chép trong các sách dược thảo học tự ngàn xưa. Nó cũng còn làm cho bắp thịt được thư dãn, điều hòa sự tuần hoàn huyết và chữa trị được một số bệnh tim thông thường. Nó cũng giúp máu huyết lưu thông đến tận các mao huyết quản, ngăn ngừa được sự đông máu nên có khả năng phòng ngừa được chứng tai biến mạch máu não.

Qua sự trình bày trên đây, chúng ta thấy dầu ô-liu là một loại dầu thực vật rất tốt cho sức khỏe của con người. Vì vậy chúng ta nên sử dụng dầu ô-liu để thay thế cho các loại dầu mỡ khác để vừa xào nấu thức ăn một cách ngon miệng mà lại vừa có khả năng phòng ngừa được một số bệnh tật có ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe của chúng ta.

---o0o---

Bài VII - NHA ĐAM HAY LÔ HỘI, CÂY KIỂNG VÀ DƯỢC THẢO

Nha đam hay lô hội thường thấy được trồng khá nhiều tại những nhà yêu thích cây kiểng ở Việt Nam. Một số bà con mình ở thôn quê cũng coi cây nha đam như một loại thuốc dân gian cổ truyền bằng cách lấy chất keo của nó đắp lên mắt nhặm để chữa bệnh đau mắt hay đắp lên vết thương nhẹ để cầm máu. Trước đây đồng bào ta chưa có kinh nghiệm nhiều về công dụng của nha đam vì không có phương tiện nghiên cứu kỹ lưỡng. Tuy nhiên trong những năm gần đây, sau khi khoa học đã khám phá ra công hiệu của nha đam trong lãnh vực y dược, các nhà thương mại chụp lấy cơ hội, thần thánh hóa và quảng cáo rầm rộ để đưa lên thị trường như một loại thuốc tiên và đã giúp cho một số nhà đầu tư trên thế giới làm giàu một cách nhanh

chóng. Hiện nay một số tư gia trong cộng đồng người Việt tại Úc Châu cũng trồng nha đam, vừa để làm kiểng và vừa để làm thuốc như một phong trào.

Theo sử sách, nha đam đã được loài người biết dùng từ hơn 4 ngàn năm nay như một loại dược thảo. Năm 1862, khoa học gia George Elbers là người Ai Cập đầu tiên đã khám phá ra công dụng của nha đam được biên chép trong sách cổ đã có từ 3500 năm trước Thiên Chúa giáng sinh. Những khám phá khoa học khác cũng xác nhận chính người Trung Hoa và người Ấn Độ cũng biết dùng loại dược thảo này từ ngàn xưa và đã được ghi chép trong một số sách sử. Các y sĩ của Hy lạp và La Mã thời cổ như Dioscorides và Pliny The Elder đã nhận thấy công hiệu rộng lớn của nha đam và theo truyền thuyết thì Aristotle đã thuyết phục Alexander Đại Đế xâm lăng hòn đảo Socotra ở Ấn Độ Dương để chiếm hữu loại thần dược này hầu trị thương cho binh sĩ của họ bị chiến thương ngoài mặt trận. Nữ hoàng Ai Cập Nefertiti và Cleopatra cũng đã xếp hạng nha đam là một loại mỹ phẩm tốt nhất để dưỡng da thời bấy giờ.

Theo thống kê của các nhà thực vật học, hiện có hơn 200 loại nha đam được tìm thấy trên thế giới gồm cả những loại mọc hoang dã hoặc được người ta trồng tỉa và chăm bón. Nhưng tựu trung chỉ có ba hay bốn loại là có đặc tính dược chất cao và phù hợp theo tiêu chuẩn dược thảo.

Người ta đã dùng chất keo của nha đam để uống hầu điều trị một số bệnh tật hoặc phối hợp với vài loại thuốc khác để làm kem dưỡng da và hiện được bày bán hợp pháp ngoài thị trường với nhiều nhãn hiệu thương mại khác nhau.

Nha đam gồm có 75 hợp chất khác nhau đã được các khoa học gia phân tích và tập trung vào các nhóm chính sau đây:

1.-Nhóm Sinh Tố: Nha đam gồm rất nhiều sinh tố đáng kể như sinh tố A, C và E nên là một loại antioxidant quan trọng có khả năng đề kháng lại sự tự phân hủy và suy thoái tế bào nên ngăn ngừa được sự nguy hiểm của một số bịnh ung thư. Đặc biệt nha đam là một loại thực vật có chứa sinh tố B12 nên rất thích hợp để làm thuốc bổ thiên nhiên cho người trường chay.

2.-Nhóm Chất khoáng: Nha đam hàm chứa các loại chất khoáng cần thiết cho cơ thể như magnesium, manganese, kẽm, đồng, chromium, calcium, sodium, potassium và đặc biệt nhất là chất antioxidant selenium.

3.-Nhóm Amino Acids: Có 22 loại Amino acids cần thiết cho cơ thể của con người để tạo thành protein theo nhu cầu nhưng nha đam đã chứa đến 20 loại. Điều quan trọng hơn cả là có 7 loại amino acids mà cơ thể của con người không thể tự biến chế được mà chỉ hấp thụ trực tiếp từ thức ăn bên ngoài thì nha đam đã chứa đến 7 loại trong số 8 loại này.

4.-Nhóm Đường: Nha đam có chứa chất đường quan trọng là Polysaccharides có tác dụng củng cố hệ miễn nhiễm và trung hòa được một số chất độc trong cơ thể.

5.-Nhóm Enzymes: Hai chất enzymes quan trọng trong nha đam là lypases và proteases có khả năng tiêu thực và làm mạnh bộ máy tiêu hóa nên rất hữu ích cho những bệnh nhân bị bệnh bao tử và đường ruột.

6.-Nhóm Lygnin: Đây là một nguyên tố có khả năng thâm nhập sâu vào da để bảo vệ da một cách rất công hiệu.

7.-Nhóm Saponins: là một nguyên tố có hình thức như bọt xà bông, có công hiệu chống lại các loại vi khuẩn, nấm hoặc men độc làm cho da bị chốc lở hoặc mụn nhọt.

8.-Nhóm Anthraquinones: Có khả năng như thuốc chỉ thống, chống lại sự đau nhức, diệt trừ được một số vi khuẩn và đặc biệt là một loại thuốc nhuận trường rất tốt, êm dịu và dùng lâu không bị quen lờn hay phản ứng bất lợi.

Cây nha đam hiệu dụng trong những trường hợp sau đây:

Chữa lành các vết thương, cầm máu, nhuận gan, giúp ích cho sự tiêu hóa, chống lại sự phân hủy tế bào của cơ thể nên phòng ngừa được sự phát sinh của một số bịnh ung thư độc hại. Nó cũng có khả năng làm chậm lại tiến trình lão hóa và đặc biệt chữa được bịnh ngoài da và làm cho da được tươi nhuận hồng hào. Hiện nay, các loại xà bông kể cả thuốc gội đầu và kem dưỡng da có phối hợp thành phần nha đam thiên nhiên được bày bán khắp nơi trên thị trường nước Úc và đã được khá đông khách hàng chiếu cố.

Tóm lại nha đam hay lô hội là một loại được thảo có công hiệu trong nhiều lãnh vực chữa trị một số bịnh tật. Tuy nhiên một số nhà sản xuất đã cố ý thổi phồng hiệu nghiệm của nó một cách quá đáng hầu quảng cáo để thu đạt được lợi nhuận lớn lao trên thị trường thương mại. Dù vậy, nha đam vẫn là một thứ thảo mộc thiên nhiên thật sự hữu ích và dễ trồng nên chúng ta cũng

có thể dùng nó để vừa làm cây kiểng trang trí ngoại thất và vừa làm dược thảo để sử dụng mỗi khi cần thiết.

---o0o---

PHẦN BỐN - PHỤ LỤC

GIỚI THIỆU NÔNG TRẠI HỮU CƠ CỦA MỘT ĐỒNG HƯƠNG VIỆT NAM TẠI TÂY ÚC

Anh Lâm ngọc Sương, trước năm 1975 là một giáo chức tại Việt Nam. Anh đã tốt nghiệp Cử nhân Điện tử Ứng dụng tại Đại học Cần Thơ và đang tiếp tục theo đuổi Cao học tại Đại học Khoa Học Sàigòn. Hiền thê của anh là chị Quách Huỳnh Hoa cũng là một giáo chức, tốt nghiệp Cử nhân Vạn Vật Học. Sau biến cố lịch sử 30-4-1975, anh chị Sương đã mang theo hai con vượt biên và được định cư tại Tiểu bang Tây Úc (Western Australia).

Khi mới đặt chân lên quê hương thứ hai vào năm 1980, anh chị vẫn nuôi ý định tiếp tục nghề cũ vì cả hai đều là những giáo chức rất yêu nghề. Tuy nhiên khi sống tại vùng đất mới, cảnh trí thiên nhiên và thơ mộng ở ngoại ô thành phố viễn tây này như quyến rủ và thôi thúc anh chị can đảm bước qua một ngã rẽ mới của cuộc đời với một thái độ hăm hở và thích thú. Anh chị cảm thấy yêu mến thiên nhiên hơn vì nơi chốn này đã làm cho anh chị hồi tưởng lại cảnh trí êm đềm của vùng đồng bằng sông Cửu mà cả hai đã cùng bất hạnh sinh ra và lớn lên trong thời kỳ nhiễu nhương của đất nước. Anh chị bèn nghiên cứu khoa nông học với phương pháp ứng dụng phân hữu cơ để trồng tỉa hoa màu hầu tung ra thị trường một sản phẩm tự nhiên thuần khiết thích hợp với sự dinh dưỡng hữu ích cho cơ thể của con người. Tuy đây không phải là một công việc nhẹ và dễ dàng, nhưng vì lòng cương quyết dốc tâm cống hiến cho xã hội nên dù thành công hay thất bại cả hai vẫn vui lòng chấp nhận. Anh bảo: ỘMặc dầu tôi không biết tôi có kiếm được một cuộc sống khả dĩ tạm đủ cho gia đình tôi ở nơi xứ lạ quê người này không vì đây là một nghề hoàn toàn mới mẻ mà chúng tôi chưa hề từng trải. *Nhưng với một niềm tin vững mạnh, bằng những sản phẩm được chăm bón một cách tự nhiên, chúng tôi có thể giúp cho một số bệnh nhân chẳng may mang phải các chứng bịnh nan y hiểm nghèo sẽ được bình phục sau khi đã dùng nông phẩm hữu cơ của chúng tôi để tự chữa bằng phương pháp dưỡng sinh. Nếu càng nhiều bịnh nhân lành bịnh chừng nào thì chúng tôi càng cảm thấy được an ủi lớn lao về phần tâm linh chừng nấyỢ.*

Sau bao năm làm việc vất vả, anh Lâm ngọc Sương đã sở hữu được một thửa đất rộng khoảng 40,000m2 (4 mẫu Tây), tọa lạc về phía Nam của thành phố Perth khoảng 20 phút lái xe. Mùa vụ đầu tiên đã làm cho anh chị Sương vô cùng phấn khởi. Anh đã trồng thử 10 ngàn cây dâu Tây bằng phân hữu cơ để cung cấp cho thị trường Tây Úc. Rất may là năm ấy anh đã trúng mùa. Hơn nữa dâu tây của anh lại có mùi vị thơm và ngọt hơn những sản phẩm tương tợ khác trồng bằng phân hóa học. Do đó khách hàng chiếu cố rất đông và thị trường nông phẩm hữu cơ của anh càng ngày càng lớn mạnh. Sau một thời gian, qua sự học hỏi từ tài liệu nông học và kinh nghiệm thực tiễn, anh chị đã dần dần làm quen với những mùa vụ khác nhau và đã giúp cho bản thân có được những kiến thức chuyên môn vững vàng mà trước đây trong hành trang vào đời anh chị đã hoàn toàn không có.

Như chúng ta đã biết, khoa học ngày nay càng ngày càng tân tiến. Các công việc trồng tỉa cũng được sử dụng bằng phương tiện khoa học và cơ giới. Người ta đã dùng phân bón hóa học và xịt kích thích tố tăng trưởng để cho rau quả được mau lớn, tốt tươi. Họ cũng xịt thuốc diệt trừ sâu rầy để hoa màu khỏi bị hư hại. Vì lẽ đó mà rau quả dầu nhiều hay ít cũng đều bị nhiễm các chất độc hại và phản tự nhiên. Cho nên, những nông phẩm bình thường phần nhiều cũng không phải là những thức ăn dinh dưỡng có phẩm chất tốt như những nông phẩm trồng bằng phân hữu cơ. Các chuyên gia dinh dưỡng cũng thường hay khuyên mình nên ăn nhiều loại rau quả khác nhau để phòng ngừa bệnh tật, nhưng cũng bảo nên dùng các sản phẩm của nông trại hữu cơ là tốt nhất.

Kể từ ngày nông trại hữu cơ của anh chị Sương được thành lập đến nay, khách hàng càng lúc càng đông nên được nhiều người biết tiếng. Những người đến mua sản phẩm của anh phần đông là do các chuyên gia dinh dưỡng và một số bác sĩ tin dùng phương pháp dưỡng sinh kết hợp trị liệu giới thiệu tới. Sau khi điều trị bằng cách ăn chay trường với nông phẩm hữu cơ độ chừng 4 tới 6 tháng, phần đông những người bị bịnh nan y mà đa số là bịnh ung thư đều được bình phục. Tuy nhiên những bịnh nhân đã tới thời kỳ kiệt sức hoặc không còn ăn uống được nữa thì điều trị bằng phương pháp dưỡng sinh hoàn toàn vô hiệu quả. Hiện nay có khoảng 10 người đang chữa bịnh ung thư bằng phương pháp ăn chay trường, thường xuyên đến trực tiếp tại nông trại của anh để được tuyển lựa những nông phẩm còn tươi tốt. Theo anh cho biết trong số này gồm có những thành phần trí thức như viên chức chánh quyền, giáo sư địa chất học và giảng sư của trường đại học mà anh không được phép tiết lộ danh tánh.

Hiện nay thị trường tiêu thụ các sản phẩm của anh cũng khá phổ biến. Tại Tây Úc, các siêu thị Coles và Woolworth đều có bán. Ở các tiểu bang xa thì thường được mua theo lối đặt hàng. Có những người không bị bịnh, nhưng cẩn trọng trong việc ăn uống cũng đặt mua các sản phẩm của anh. Ngoài việc phân phối các sản phẩm hữu cơ trong nội địa Úc Châu, anh cũng có khách hàng tại các quốc gia láng giềng như Tân Gia Ba, Mã Lai và Indonesia, và hàng hóa được chuyển vận bằng đường hàng không.

Nhân dịp gặp gỡ anh hồi cuối năm 1999 vừa qua, anh đã tâm tình: "ĂTôi có thiếu gì cách để làm giàu, nhưng không màng. *Vì sự giàu có chưa chắc đã làm cho tôi được mãn nguyện và sung sướng bằng mỗi lần nhìn thấy các bịnh nhân nan y nhờ dùng sản phẩm của tôi mà được lành bịnh".*

Được biết anh chị Sương đã ăn chay trường từ nhiều năm nay và có một cuộc sống bình dị theo phong cách thuần hậu của một con người Việt Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO :

- By all mean be a Vegetarian, băng video giảng pháp của ngài Thanh Hải Vô Thượng Sư
- The Higher Tastes, sách ấn tống của Giáo Hội Hare Krishna Úc Châu
- The New English Bible, The Old Testament (Oxford University Press & Cambridge University Press, 1970)
- Diet For A New America của John Robbins do Stillpoint xuất bản năm 1983.
- Go Vegetarian (Vegetarian Society, Australia)
- New Vegetarian and Natural Health Magazines (Natural Health Association and Vegetarian society, Australia)
- The Nature Doctor của Bác sĩ H.C.A Vogel do Bookmans Press, Victoria, tái bản lần thứ 50 năm 1995.
- Nhật báo The Sydney Morning Herald
- 100 Cây Thuốc Vạn Linh Bá Chứng của Linh mục Vũ Đình Trác
- Kinh Lăng Nghiêm, bản dịch của Giáo sư Tuệ Quang và Thượng Tọa Trí Độ, do Nhóm Phật tử New South Wales ấn tống năm 2535 Phật Lịch.
- Lời Phật Dạy (Kinh Pháp Cú), bản dịch của Luật sư Đinh Sĩ Trang, ấn tống năm 1998.
- Kinh Pháp Bảo Đàn, Bản dịch của Luật sư Đinh Sĩ Trang, ấn tống năm 1999.

- Food For Life của Bác sĩ Neal Barnard, Three Rivers Press/New York xuất bản năm 1993.

---o0o---

Hết